



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



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	5
Regime Geral.....	5
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	17
DIPLOMA DE QUALIFICAÇÃO	18
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.....	19
ANEXOS – MODELOS DE FICHAS	20
Anexo 1 – Modelo de Ficha de Percorso 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 Rítmica. 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 Rítmica, 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 grau II durante 2 anos, numa determinada disciplina gímnica.

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 Rítmica, grau III*.

*Consultar Referencial de Formação Específica de Ginástica Rítmica, 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 Rítmica, grau III*, elaborado pela Federação de Ginástica de Portugal.

*Consultar Referencial de Formação Específica de Ginástica Rítmica, 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 Rítmica, 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 Rítmica, 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 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 Rítmica, 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 Rítmica, 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 Rítmica, grau III* adaptado ao processo RVCC (consultar documento).

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

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 Rítmica 1.1. Regulamento FGP para competições GR 1.2. Regulamento FIG para competições GR	» Descrever as particularidades regulamentares das competições nacionais e internacionais de Ginástica Rítmica.		» Identifica as particularidades regulamentares das competições nacionais e internacionais de Ginástica Rítmica.	X		
Regulamentação 2. Código de Pontuação FIG 2.1 Júris - composição dos júris - campeonatos e competições oficiais 2.2 Repartição das notas e respetivo cálculo 2.3 Equipamento das ginastas 2.4 Disciplina 2.5 Exigências específicas para competições individuais	» Descrever as exigências específicas para as competições individuais e de conjuntos.		» Elabora um exercício de competição de acordo com as exigências do código FIG.	X		
A questão da atualidade do desenvolvimento da Ginástica Rítmica	» Abordar e refletir sobre as tendências do desenvolvimento do desporto mundial; » Abordar e refletir sobre as tendências do desenvolvimento da Ginástica Rítmica a nível internacional.	» Analisa, reflete e discute sobre as tendências do desenvolvimento da Ginástica Rítmica em Portugal, tendo em conta a conjuntura internacional.	» Reflete e discute sobre as tendências do desenvolvimento da Ginástica Rítmica a nível Internacional.	X	X	
Dança, Música, Expressividade e Interpretação, Técnica Corporal 1. Introdução à técnica de Dança Contemporânea 2. Estética 3. Aulas de dança contributo e diferenças 4. Estrutura da música. 5. Conteúdos gerais/sugestão/aprendizagem de uma	» Identificar as necessidades físicas da faixa etária de júnior e de sénior; » Descrever estratégias de desenvolvimento de expressividade teatral e comunicação.		» Análise dos corpos e do seu desenvolvimento. A mesma metodologia com diferente aproximação no ensino.		X	X

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

contagem métrica para análise musical de uma composição musical 5.1 Definição de compasso 5.2 Definição de binário 5.3 Definição de ternário 5.4 Definição de quaternário 5.5 Definição de seis por oito 5.6 Definição de símbolos música 5.7 Exemplo de uma contagem métrica de um exercício de composição 5.8 Conclusão 6. Expressividade e interpretação 7. Técnica Corporal 7.1 Equilíbrios 7.2 Flexibilidades 7.3 Rotações 7.4 Pivots 7.5 Saltos 7.6 Conclusão						
Seleção e Orientação nas Etapas de Preparação a Longo prazo na GR 1. A essência de “seleção” e “orientação” na Ginástica Rítmica. 2. A relação da Seleção e Orientação nas etapas de preparação a longo prazo. 3. Métodos de Seleção na Ginástica Rítmica. 4. Controlo como instrumento de Seleção. 5. Modelo e Prognóstico do Desporto	» Descrever a essência de “seleção” e “orientação” na GR; » Descrever a relação da Seleção e Orientação nas etapas de preparação a longo prazo; » Descrever os métodos de Seleção para as ginastas individuais na GR.	» Identifica os métodos de Seleção para as ginastas individuais na GR.	» Descreve a essência de “seleção” e “orientação” na GR; » Aplica a relação da Seleção e Orientação nas etapas de preparação a longo prazo.	X	X	
Metodologia da Preparação das ginastas de Alta Competição na GR 1. Característica geral da preparação das atletas nas etapas de preparação para o alto rendimento, máxima realização das capacidades individuais, manutenção dos	» Identificar a característica geral da preparação das atletas nas etapas de preparação para o alto rendimento, máxima realização das capacidades individuais, manutenção dos resultados alcançados e a diminuição		» Elabora o planeamento de uma época desportiva com base no calendário nacional e internacional.	X		X

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

resultados alcançados e a diminuição dos resultados na ginástica rítmica. 2. Metodologia dos treinos nos diferentes períodos 3. Particularidades da preparação dos exercícios de conjunto na ginástica rítmica. 4. Conclusão	dos resultados na GR; » Descrever a metodologia dos treinos nos diferentes períodos; » Identificar as particularidades da preparação dos exercícios de conjunto na GR.					
Preparação da técnica de aparelho das ginastas 1. Preparação específico-motora na GR 2. Possíveis erros/falhas no trabalho com aparelhos 2.1. Possíveis falhas, no período preparatório 2.2. Possíveis falhas nos exercícios na competição 3. Medidas para prevenir as falhas 4. Processo de ensino da técnica de aparelho 5. Programa motor para aperfeiçoamento da técnica de aparelho 5.1. Corda 5.2. Arco 5.3. Bola 5.4. Maças 5.5. Fita 6. Critérios de controle e metodologia da aplicação de testes de aptidão específica 6.1. Descrição dos exercícios de uma proposta de teste 7. Conclusões	» Sistematizar a explicação técnica do desenvolvimento didático do ensino das técnicas de manipulação de aparelhos.		» Identifica e sistematiza a aplicação do ensino da técnica do desenvolvimento didático do ensino das técnicas de manipulação de aparelhos.	X	X	X
Particularidades da Preparação das Atletas de Alta Competição na GR 1. Princípios da preparação das seleções	Nomear os princípios e características das seleções nacionais;		» Analisa, reflete, discute e apresenta um planeamento de uma seleção nacional tendo	X		X

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

nacionais dos Países 2. Caraterística dos tipos de seleção nacional na ginástica rítmica 3. Organização metodológica dos treinos de 2 e 3 treinos diários 4. Conceito de um treino centralizado de ginastas 5. Tipos de estágios centralizados das ginastas 6. Particularidades da preparação centralizada da seleção nacional jovem nos exercícios de conjunto 7. Conclusão	» Descrever a organização metodológica dos treinos bi e tri diários;» Identificar os tipos de estágios na GR.		em conta a realidade portuguesa.			
Adaptação e Cargas na GR: 1. As características das cargas na ginástica rítmica 2. Característica do volume e intensidade das cargas de treino na etapa de aperfeiçoamento desportivo na ginástica rítmica 3. Condições Gerais da teoria da recuperação na ginástica rítmica	» Identificar e discriminar a caraterização da preparação técnica dos exercícios de conjunto; » Identificar e analisar os componentes da preparação técnica dos exercícios de conjunto; » Elaborar um complexo de exercícios de assimilação da técnica de conjuntos.	» Identifica e analisa os componentes da preparação técnica dos exercícios de conjunto.	» Desenvolve e aplica a caraterização da preparação técnica dos exercícios de conjunto.	X	X	
Metodologia de ensino dos exercícios de Conjunto 1. Caracterização geral da preparação técnica dos exercícios de conjunto 2. Caracterização dos componentes da preparação técnica nos exercícios de conjunto. 3. Exigências do conteúdo das composições na ginástica rítmica 4. Metodologia da construção das composições dos exercícios de conjunto.	» Identificar e discriminar a caraterização da preparação técnica dos exercícios de conjunto; » Identificar e analisar os componentes da preparação técnica dos exercícios de conjunto; » Elaborar um complexo de exercícios de assimilação da técnica de conjuntos	» Identifica e analisa os componentes da preparação técnica dos exercícios de conjunto.	» Desenvolve e aplica a caraterização da preparação técnica dos exercícios de conjunto.		X	X

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

5. Tipo de formações e sua estrutura para os exercícios de conjunto						
6. Conclusão						
Nutrição, Sono e Rendimento Desportivo 1. O papel da Nutrição na Ginástica Rítmica 2. O papel dos nutrientes no desempenho desportivo 3. Condicionantes nutricionais e clínicos associados à prática de GR 3.1. Desordens alimentares 3.1. Fatores de risco para o desenvolvimento de desordens alimentares 3.2. Tipos de desordens alimentares não especificadas 3.3. Disfunção menstrual 3.3.1. Alterações do ciclo menstrual 3.4. Osteoporose precoce 3.4.1. Fatores que contribuem para a perda de massa óssea 4. Micronutrientes especiais para as ginastas 5. Regras de uma alimentação saudável na Ginástica Rítmica 6. Composição corporal 7. Sono	Identificar as necessidades nutricionais específicas da GR.		Identifica as necessidades nutricionais específicas da GR.	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 para observação – Objetivos de Execução	» 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	» 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 RÍTMICA

2.2 Tecnologias de informação 2.3 Parâmetros de desempenho: Identificação e influência 3. Métodos e Meios versus Técnica 3.1 Análise e Derivação das técnicas: programas de análise, construção e desenvolvimento de técnicas	modalidade (aparelho; atividade); » Controla e avalia os aspetos funcionais no desempenho das 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.					
Biomecânica 1. Velocidade Angular 2. Momento de Inércia 3. Torque 4. Momento Angular 5. Princípio e Métodos das Piruetas 5.1 “Toque Twist” 5.2 “Cat Twist” ou teorema dos dois eixos. 5.3 “Hula Twist” 5.4 “Tilt Twist” (Inclinação) 6. Receções 6.1.Receções e Momento Angular 7. Elasticidade dos Aparelhos 7.1 Vantagens da elasticidade dos aparelhos de ginástica 8. Conclusões	» Compreender a origem e os fatores associados aos movimentos angulares executados em Ginástica; » Explicar os princípios e os métodos para a execução dos gestos técnicos que envolvem rotação nos eixos transversal (mortais) e longitudinal (piruetas); » Utilizar adequadamente os materiais ou aparelhos com base nas suas características.		» Os formandos deverão analisar e compreender diversas técnicas das disciplinas gímnicas com base nos conceitos básicos da biomecânica, interpretando a razão das metodologias recomendadas, bem como a origem de eventuais desvios observados relativamente.	X	X	
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	» 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	X	X	

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

2. Princípios de prevenção de lesões e Medidas preventivas (Revisão dos Conteúdos de Grau II) 3. O papel do treino proprioceptivo na prevenção de lesões 3.1 Recomendações para a prescrição do Treino Proprioceptivo			incorporar no treino para evitar o seu aparecimento.			
---	--	--	--	--	--	--

*Consultar Referencial de Formação Específica de Ginástica Rítmica, 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”.

EMISSÃO 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 Percurso 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 Percurso Desportivo

(descrever o percurso enquanto praticante desportivo)

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

4. Identificação do Percurso 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 respetivas assinaturas

Técnico/a de ORVC: _____

Formador/a de Treinadores: _____

Representante CPAT: _____

Representante da _____ (Associação de classe), _____

Representante da _____ (Entidade Externa), _____