

GNOSIES

WWW.GNOSIES.PT

INFORMAÇÃO GERAL

CURSO DE TREINADORES DE SURF, GRAU II

**Zona Lisboa - Costa da Caparica
2025**



INFORMAÇÃO GERAL

CURSO DE TREINADORES DE SURF

1. CONTEXTUALIZAÇÃO DO PROCESSO DE FORMAÇÃO:

A entidade formadora *Gnosies* em parceria organizativa com a *Escola de Surf FY Nature*, submeterá o **pedido de Formação Inicial** no Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ), para realização do **Curso de Treinadores de Surf de Grau II**, de acordo com o Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT) ao abrigo da Lei n.º 106/2019, de 06 de setembro.

Para o efeito, o processo em questão carece de **análise e validação prévia** por parte do Instituto IPDJ, I.P., sendo as datas referidas provisórias, sofrendo alterações se necessário.

Existindo aprovação, o Curso de Treinadores atuará de acordo com os Referenciais de Formação Geral e Específica, assim como, do Regulamento de Estágio da modalidade e grau de formação em apreço, documentos homologados e validados pelo Instituto IPDJ, I.P. - [Visualizar AQUI!](#)

2. CONDIÇÕES DE ACESSO AO CURSO:

As condições de acesso ao Curso de Treinadores respeitarão os requisitos Gerais e Específicos, identificados pelo Instituto IPDJ, I.P.:

Critérios de acesso GERAIS:

- ✓ **Idade mínima de 19 anos** (à data da emissão do Diploma de Qualificações).
- ✓ **Certificado de Escolaridade mínima obrigatória à data de emissão de Qualificações:**

4 anos de escolaridade: Candidatos nascidos até 31/12/1966;

6 anos de escolaridade: Candidatos nascidos entre 01/01/1967 e 31/12/1980;

9 anos de escolaridade: Candidatos nascidos entre 01/01/1981 e 31/12/2002;

12 anos de escolaridade: Candidatos nascidos a partir de 01/01/2003, ou que se inscreveram no ano letivo de 2009/10 no 1.º e 2.º ciclo ou no 7.º ano de escolaridade.

Critérios de acesso ESPECÍFICOS:

Para ter acesso ao curso é necessário **comprovar cumulativamente**:

1. O exercício de 1 ano de prática como Treinador de Surf, depois de estar na posse do Título Profissional de Treinador de Desporto de Grau I (TPTD ativo):

a) A **comprovação do exercício da função** é feita através do **documento identificador do local**, onde exerceu a prática como treinador, emitido por parte da entidade empregadora, devendo este ser **assinado pelo Diretor Técnico** dessa entidade, sendo válido apenas e quando este tiver **Grau II de Treinador** (ou Grau I com autonomia no período de transição).

2. A capacidade física e técnica para salvamento no meio aquático, feita de forma optativa, através de uma das seguintes opções:

- a) Documento **emitido pelo ISN - Instituto de Socorros a Náufragos** (Título de Nadador

CURSO DE TREINADOR

Salvador para o decorrente ano);

- b) Aprovação na **prova efetuada** pela FPS/Entidade formadora, a pedido do candidato.

Caracterização da prova técnica a realizar:

- ✓ Teste prático em piscina de 25 metros, com zona mais funda com um mínimo de 2 metros de profundidade. Realiza em piscina 100 metros em nado ventral, em menos de 1'50";
- ✓ Realiza em piscina 400 metros em nado ventral, em menos de 9'30";
- ✓ Recolhe sem equipamento adicional, 3 objetos submersos a uma profundidade de 2 metros, afastados cerca de 2 metros entre si;
- ✓ Em propulsão subaquática realiza 20" de apneia;
- ✓ Demonstra uma técnica de salvamento.

3. A capacidade técnica para prática do surf, feita de forma optativa, através de uma das seguintes opções:

- a) Documento **emitido pela FPS** comprovando o **ranking de surfista federado**, pelo menos durante 5 anos;
- b) Aprovação na **prova efetuada** pela FPS/Entidade formadora, a pedido do candidato.

Caracterização da prova técnica a realizar:

- ✓ Ponto de partida na praia;
- ✓ Com prancha de surf;
- ✓ Deslocamento controlado na água, respeitando as correntes, passar a rebentação até chegar ao line-up;
- ✓ Realizar num máximo de 10 minutos, duas ondas pontuáveis;
- ✓ Deslizar para a direita ou para a esquerda, realizando no mínimo dois bottom turns e dois top turns, terminando a viagem na onda de uma forma controlada (sem cair);
- ✓ Regressar à praia.

• Condições especiais de realização da prova técnica:

- Material a utilizar é da responsabilidade do/a candidato/a.

• Avaliação (processo e critérios):

- A prestação **não pode evidenciar erros técnicos graves**, de acordo com critérios de julgamento, para competições oficiais;

• Perfil do avaliador:

- Treinador com TPTD de Surf Grau II, ou superior; ou
- Juiz da FPS nível A ou B.

3. CRONOGRAMA DO CURSO:

- **Processo de Candidatura:** Até dia 05 de janeiro de 2026.
- **Validação da Candidatura:** Até dia 07 de janeiro de 2026.
- **Prova Técnica Prática (Regime Presencial):**

CURSO DE TREINADOR

- **Prova de capacidade física e técnica para salvamento no meio aquático:** Dia 10 de janeiro de 2026 às 14h30 (sujeito a alterações) | Local: Piscina Municipal de Outurela/Portela (Carnaxide).
- **Prova de capacidade técnica para prática do surf:** Dia 18 de janeiro de 2026 às 09h (sujeito a alterações, face às condições meteorológicas) | Local: Escola de Surf FY Nature - Praia da Saúde (Costa da Caparica).

- **Sessão de Boas-vindas** (Regime Online): Dia 22 de janeiro de 2026 às 18h30 | Local: Plataforma de ensino.

- **Componente de Formação Geral** (Regime Online Assíncrono): De 23 de janeiro de 2026 a 17 de março de 2026 | Local: Plataforma de ensino.

- **Teste da Formação Geral** (Regime Presencial) - **1.ª Fase:** Dia 21 de março de 2026 às 9h e **2.ª Fase:** Dia 28 de março de 2026 às 9h | Local: Escola de Surf FY Nature.

- **Componente de Formação Específica** (Regime Online + Presencial) - A decorrer durante os meses de março, abril e maio de 2026, em função do regime de lecionação:

- **Regime Online Síncrono:** 28 e 29 de março de 2026, no período horário das 09h às 18h30 (sujeito a alterações) | Local: Plataforma de ensino.

- **Regime Presencial:** 11, 12, 18, 19, 25 e 26 de abril de 2026, no período horário das 09h às 18h30 (sujeito a alterações) | Local: Escola de Surf FY Nature; Ginásio; Estúdio; Skate Parque; Praias da Costa da Caparica; etc.

- **A considerar:** Local de realização específico, ajustado em função da natureza e particularidades das temáticas a desenvolver.

- **Nota importante:**

Reserva-se os dias **02 e 03 de maio** de 2026, como **datas adicionais** (SOS) e 2.ª Fase de Avaliação, face à eventual existência de alterações ao cronograma por questões meteorológicas e/ou participação da equipa de formação em compromissos profissionais/desportivos inadiáveis, bem como, necessidades pedagógicas avaliativas

- **Componente de Formação Prática - Estágio** (Regime Presencial): Entre junho de 2026 a março de 2027 (1ª fase) ou abril de 2027 (2ª fase) | Local: Regime presencial, em função do Local de Acolhimento e Tutor aprovados previamente.

Observação a considerar:

O cronograma formativo poderá **sofrer alterações**, em função da logística organizacional e pedagógica inerente, bem como, das condições meteorológicas, sendo as mesmas comunicadas atempadamente.

4. PROCESSO DE CANDIDATURA:

1. Efetuar a candidatura e pagamento da mesma, sendo necessário submeter **todos os documentos** solicitados no formulário de inscrição (link), enviado por email:

- **Documentos Gerais:**

- Cópia do Cartão de Identificação;
- Certificado de Habilitações Académicas;

CURSO DE TREINADOR

Se aplicável, em caso de **equivalência** a uma ou mais componentes de formação:

- Cópia do: **Diploma de Qualificação (DQ)** e **Certificado de Qualificações (CQ)** relativo a um Curso de Treinadores de Desporto ou **Certificado de Reconhecimento Académico (CRC)**, emitido pelo Instituto IPDJ, I.P.

- **Documentos Específicos:**

(Comprovar **cumulativamente**)

- **Comprovação do exercício da função:**

Através do **documento identificador do local**, onde exerceu a prática como treinador, emitido por parte da entidade empregadora, devendo este ser **assinado pelo Diretor Técnico** dessa entidade, sendo válido apenas e quando este **tiver Grau II** Treinador (ou Grau I com autonomia no período de transição).

Para o efeito, será necessário: a apresentação da **cópia do TPTD de Grau II ativo** - Título Profissional de Treinador de Surf de Grau II **do Diretor Técnico**, da respetiva entidade empregadora, bem como, o **TPTD de Grau I** (ativo), como Treinador de Grau I, **candidato** ao Grau II.

- **Capacidade física e técnica para salvamento no meio aquático:**

Documento **emitido pela Instituto de Socorros a Náufragos** (título de Nadador Salvador para o decorrente ano).

- **Capacidade técnica para prática do surf:**

Documento **emitido pela FPS** comprovando o **ranking de surfista federado**, pelo menos durante 5 anos.

- **Outros Documentos:**

- **Contrato de Formação Inicial**, sendo que recomendamos a leitura do documento com o preenchimento dos seus campos na primeira página, assinatura na segunda e rubrica na terceira página.

Observações a considerar:

- O processo de candidatura apenas será **validado após o registo de documentação completa** - Documentos gerais e Documentos específicos;
- O Curso de Treinadores será realizado com um **número mínimo** de formandos, definido internamente;
- Em caso de o número de candidatos exceder o número máximo estipulado, a entidade formadora procederá a uma seleção dos formandos, com base nos **critérios de seriação** definidos internamente.

5. OBJETIVOS DO CURSO:

O Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT) considera a existência de **4 graus de qualificação** com responsabilidades e competências próprias, inerentes à tipologia da população em que os treinadores intervêm. Os graus de qualificação de Treinador/a de

CURSO DE TREINADOR

Desporto promovem um desenvolvimento progressivo e cumulativo de competências, o qual é caracterizado pela estrutura dos Perfis Profissionais estabelecidos.

Nesse sentido, para o **Perfil de Treinador/a de Desporto de Grau II** assume-se que corresponde ao **nível intermédio** na hierarquia de qualificação profissional do Treinador de Desporto. Ao **Treinador/a de Desporto de Grau II compete:**

- a) Orientar praticantes nas etapas iniciais e intermédias de desenvolvimento desportivo;
- b) Coordenar equipas técnicas de profissionais em níveis de prática associados aos graus I e II;
- c) Coadjuvar treinadores em níveis de prática associados ao grau III;
- d) A coadjuvação de titulares de grau superior no planeamento, condução e avaliação do treino e participação competitiva.

6. ESTRUTURA CURRICULAR DO CURSO:

Componente de Formação Geral (60h) - Regime Online (*e-learning*):

1. Teoria e Metodologia do Treino Desportivo, 19h
2. Pedagogia e Didática do Desporto, 12h
3. Traumatologia do Desporto, 3h
4. Antidopagem, 2h
5. Desporto Adaptado, 2h
6. Fisiologia do Desporto/Exercício, 8h
7. Psicologia do Desporto, 8h
8. Nutrição no Desporto, 4h
9. Ética no Desporto, 2h

Componente de Formação Específica (60h) - Regime Online e Presencial (*b-learning*):

1. Organização e Gestão, 2h
2. Arbitragem, 2h
3. Didática Específica, 34h
4. Metodologia do Treino Específica, 22h

Componente de Formação Prática (Estágio) - Regime Presencial:

- Duração mínima de **6 meses a uma época** desportiva;
- N.º mínimo de horas dedicadas à condução de sessões de treino: **160h** (coadjuvante e/ou autónomo);
- O Estágio **terá de ser realizado** no enquadramento e condução de praticantes nas seguintes **Etapas de Desenvolvimento** ou **Escalões etários**:
 - Escalões etários de competição sub 10, sub 12, sub 14, sub 16, e etapa 3 (Avançados) da via de participação
- Perfil de Tutor/a: Ser titular de **TPTD de Grau II** ou **superior** da modalidade (ativo).

CURSO DE TREINADOR

Nota: A totalidade de horas consideradas no âmbito do estágio não se circunscreve apenas à intervenção durante as sessões de treino, designadas por “horas de contacto”, mas também nas horas despendidas na realização de um conjunto de tarefas e ações inerentes ao desempenho da função de Treinador de Desporto.

7. REGISTO DE ASSIDUIDADE E PONTUALIDADE DO CURSO:

Para efeitos de conclusão do Curso de Treinadores com aproveitamento e posterior processo de Certificação, a assiduidade do formando deve concorrer para uma avaliação formativa, **não podendo ser inferior a 90%** da carga horária **de cada uma das unidades de formação** integrantes no percurso formativo da Componente de Formação Específica, seja em regime online assíncrono, síncrono e/ou presencial.

Será **obrigatória a presença** dos formandos no percurso formativo de **todas as unidades de formação**. Em situação de ausência por parte do formando a uma das sessões de formação calendarizadas, em qualquer um dos regimes de lecionação, o mesmo **deverá justificar** à Coordenação do Curso via email - formacao@gnosies.pt, dentro de um **período máximo de 2 dias**, enquadrado nas faltas justificadas à legislação em vigor.

Caberá à entidade apreciar e decidir sobre as justificações apresentadas, bem como, desenvolver, estruturar e aplicar, se aplicável, mecanismos pedagógicos necessários (formas, instrumentos, critérios de avaliação, taxas administrativas, etc.), que permitam o cumprimento dos objetivos, ações e tarefas formativas inicialmente definidas.

Caso um formando **reprove** numa **unidade de formação**, **reprova na componente de formação** da qual esta é parte constituinte e, concomitantemente, ficará **inapto** no Curso de Treinadores de Desporto em apreço.

8. VALORES:

• Valor da Candidatura: 70€

A **devolução do valor** de candidatura apenas se aplicará, caso a entidade formadora Gnosies não avance com o Curso de Treinadores **ou** em situação de não existência de vaga para frequência (tendo a candidatura elegível dentro do prazo estipulado).

• Valor do Curso*¹:

Para saber informações sobre o valor do curso deverá entrar em contato através do email geral@gnosies.pt ou por WhatsApp: + 351 913 398 395 / +351 913 791 596.

- Em **situação de equivalência** a uma ou mais componentes de formação, deverá estabelecer contacto para obter mais informações, tendo como referência o endereço geral@gnosies.pt ou por WhatsApp: + 351 913 398 395 / +351 913 791 596.

*¹ - No valor do curso **não está incluído** o valor da candidatura.

CURSO DE TREINADOR

Métodos e Valor de Pagamento:

- Pronto pagamento (valor total do Curso) - Até ao dia 5 de janeiro de 2026;
- Pagamento em 3 prestações*²:
 - 1ª Prestação - Até ao dia 5 de janeiro de 2026;
 - 2ª Prestação - Até ao dia 5 de fevereiro de 2026;
 - 3ª Prestação - Até ao dia 5 de março de 2026.

*² - Valor de prestação com acréscimo de taxa administrativa no valor de 50,00€.

Observações a considerar:

- Estando a candidatura validada, o formando poderá **desistir do Curso** de Treinadores **até 7 dias antes** da data de início do mesmo (sessão de Boas-vindas), mediante comunicação escrita devidamente fundamentada, sendo a mesma apreciada. Findo este prazo, e na ausência de pagamento, o montante em causa será considerado como **valor em dívida**;
- Em caso de **atraso no pagamento**, será aplicada uma taxa correspondente a 5% do valor da prestação em falta, sempre que o mesmo, não seja liquidado até ao 5.º dia útil após a data acordada;
- Em **caso de incumprimento** no(s) pagamento(s) estipulado(s) do Curso de Treinadores, o processo formativo ficará **automaticamente suspenso** até regularização da situação em apreço.

9. DOCUMENTAÇÃO DE APOIO AO CURSO:

Após validação do processo da Candidatura, o formando receberá um **conjunto de informações** relevantes:

- Boas-vindas ao Curso de Treinadores - Identificação da informação geral e contactos da Coordenação do Curso de Treinadores;
- Declaração de Frequência no Curso de Treinadores de Desporto;
- Regulamento Geral do Curso de Treinadores de Desporto.

10. ENTIDADES PARCEIRAS E REGULADORAS DO CURSO:



*** OUTRAS INFORMAÇÕES RELEVANTES:

O processo de **equivalência** e **acesso ao Título Profissional de Treinador de Desporto** - TPTD pode ser efetuado por **vias distintas**, cada uma delas encerrando o cumprimento de um conjunto de formalidades e exigências próprias:

CURSO DE TREINADOR

- **Via Cursos de Treinadores no quadro do Programa Nacional de Formação de Treinadores - PNFT:**

- Aprovação num Curso de Treinadores de Desporto no quadro do PNFT, ao abrigo da Lei n.º 106/2019.

Necessário: A apresentação do **Diploma de Qualificações** (DQ) e/ou **Certificado de Qualificações** (CQ-Geral), emitido pela entidade formadora responsável pelo desenvolvimento do Curso de Treinadores, em função do grau e modalidade, realizado anteriormente.

- **Via Reconhecimento de Competências Académicas:**

- Aprovação num ciclo de estudo do Ensino Superior, designadamente cursos técnicos superiores profissionais ou cursos superiores conferentes de grau académico (como Licenciaturas e Mestrados) na área da Educação Física ou Desporto, previamente reconhecidos pelo Instituto IPDJ para o efeito de acesso ao TPTD, num determinado grau e modalidade desportiva.

Necessário: A apresentação do **Certificado de Reconhecimento de Competências** (CRC), emitido e validado previamente pelo Instituto IPDJ, I.P.

Para o efeito deverá **submeter o pedido** de reconhecimento na **plataforma PRODesporto** (Certificação Online) - <https://prodesporto.idesporto.pt/>, via emissão do Certificado de Reconhecimento de Competências (CRC).

Caso não tenha sessão pessoal criada, **deverá criar** a mesma com os dados pessoais – “Novo Registo”, seguindo posteriormente os **passos abaixo**:

Menu lateral da plataforma PRODesporto:

- Separador Certificação;
- Item Treinador de Desporto;
- Item Certificado de Reconhecimento de Competências (CRC);
- Item Pedidos;
- Item Emissão do Certificado CRC.

CURSO DE TREINADOR

A Gnosies, como entidade formadora DGERT, **não tem autonomia e legitimidade** para emissão e reconhecimento de processos de equivalências.

Cabe ao **Instituto IPDJ, I.P.** a responsabilidade de apreciar e validar os pedidos solicitados.

Carnaxide, outubro de 2025

Gnosies | Jogo Jogado – Consultoria e Formação