



REGULAMENTO CURSO DE GRAU I/ MONITOR DE NATAÇÃO

1. ORGANIZAÇÃO

O curso de Treinadores de Grau I / Monitor de Natação integrará duas fases: Curricular (Geral e Específica) e Estágio.

A organização da componente geral e da componente específica é da responsabilidade da Associação de Natação da Região Açores, sob a orientação da Federação Portuguesa de Natação.

A componente de estágio é da responsabilidade da Federação Portuguesa de Natação.

2. CONDIÇÕES DE ACESSO

Podem frequentar o Curso de Grau I de Treinador / Monitor de Natação todos os candidatos que possuam

- Idade mínima de 18 anos à data do início do Curso;
- Escolaridade mínima obrigatória como habilitação literária.

Os candidatos devem preencher as demais condições gerais definidas, bem como as condições de admissibilidade definidas, nomeadamente a realização de uma distância de nado (50m), cumprindo os pressupostos básicos do “saber nadar” (dominar o equilíbrio, a respiração e a propulsão no meio aquático).

A ANARA organizará o Curso de Grau I de Treinador / Monitor de Natação, desde que obtenha o mínimo de 20 inscrições.

Para que a componente específica se realize nos 3 pólos com atividade competitiva regular (São Miguel, Terceira e Faial), será necessário no mínimo 10 formandos por ilha. A calendarização da componente específica, está condicionada às ilhas de origem dos formandos.

O número de inscritos no Curso não poderá ultrapassar as 30 inscrições por ilha. No caso de o número de inscritos ultrapassar o limite de vagas a seleção dos inscritos será feita de acordo com os seguintes critérios:

1. Praticantes desportivos integrados em Regime de Alto Rendimento ou das Seleções Nacionais (ou já ter integrado no passado);

CURSO DE GRAU I DE TREINADOR / MONITOR DE NATAÇÃO

2. Encontrarem-se ao serviço de qualquer instituição ou entidade filiada na Associação numa das disciplinas da natação e serem propostos pelas referidas instituições onde estes exerçam a sua atividade;
3. Terem sido praticantes federados de qualquer uma das disciplinas da Natação;
4. Apresentarem documentos comprovativos da frequência de ações de formação de Treinadores de Natação, realizadas pelas Associações Territoriais ou FPN.

3. ESTRUTURA

A estrutura do Curso de Grau I de Treinadores / Monitores de Natação terá por base os referenciais de formação geral e específica criados.

Componente de Formação Geral

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS TOTAL
Pedagogia de Didática do Desporto	15H
Teoria e Metodologia do Treino	12H
Funcionamento do Corpo, Primeiros Socorros e Antidopagem	5H
Desporto Adaptado	2H
Ética no Desporto	2H
Total	36H

Componente de Formação Específica

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS TOTAL	PRÁTICA	TEÓRICA
Adaptação ao Meio Aquático	8H	4H	4H
Natação para Bebés	8H	4H	4H
Técnica e Didática Específica Natação Pura	10H	5H	5H
Técnica e Didática Específica Natação Artística	10H	5H	5H
Técnica e Didática Específica Polo Aquático	10H	5H	5H
Técnica e Didática Específica Saltos para a Água	8H	3H	5H
Salvamento Aquático	4H	2H	2H
Total	58H	28H	30H



CURSO DE GRAU I DE TREINADOR / MONITOR DE NATAÇÃO

Estágio – Os formandos (as) realizarão uma época de trabalho como treinador (a) / monitor (a) de uma Entidade de Acolhimento. A totalidade de horas consideradas no âmbito do Estágio (550h) não se circunscreve apenas à intervenção durante as sessões de treino / aula, envolvendo também a realização de todo o conjunto de tarefas inerente ao desempenho da função de treinador (a) / monitor (a). O estágio tem a duração mínima de 6 meses, podendo prolongar-se por uma época desportiva.

Para a fase de estágio, só poderão aceder à mesma, os candidatos (as) que foram considerados aptos (as) na parte Curricular.

4. INSCRIÇÕES

As inscrições são realizadas diretamente com a ANARA, após o envio da ficha de inscrição anexa, juntamente com os documentos solicitados, e documentos que façam prova do cumprimento dos critérios definidos no ponto dois deste regulamento.

Ficha de inscrição: <https://forms.gle/ZzvWp9Ydxz3izJJT8>

Taxa de Inscrição: 520€ (Componente geral + específica + estágio).

Taxa de Inscrição: 420€ (Componente específica + estágio).

Os formandos que só realizam a componente específica, devem apresentar o certificado de equivalência ao Grau I emitido pelo IPDJ.

O pagamento da Componente de Estágio é feito à ANARA, no momento da candidatura ao curso, a inscrição nesta componente é efetuada posteriormente junto da FPN.

Desconto Portugal a Nadar: 20% nas componentes geral e específica (Formandos propostos por entidades aderentes ao programa Portugal a Nadar através de documento oficial da entidade proponente).

Taxa inscrição*	Não aderentes ao PAN	Aderentes ao PAN
		200€
Componente geral+específica+estágio	320€	256€
Equivalência à componente geral (só realiza componente de formação específica+estágio**)	220€	176€



CURSO DE GRAU I DE TREINADOR / MONITOR DE NATAÇÃO

*Esta taxa é obrigatória ser paga no ato da inscrição. No caso de não ser selecionado para o curso o valor pago será reembolsado. Contudo, em caso de desistência do formando, a taxa de inscrição não será devolvida.

**Deverá enviar o certificado de reconhecimento de competências emitido pelo IPDJ até dia 19 de fevereiro de 2026. Após essa data não será aceite o certificado e terá de pagar a totalidade do Curso.

Forma de pagamento: Através de transferência bancária para o NIB da ANARA **PT 50 50 0018 0008 0656 7175 0209 2** - Banco Santander Totta S.A.

Só se assume o pagamento do curso, mediante envio do comprovativo de pagamento do mesmo para a ANARA através do seguinte endereço eletrónico: geral@anara.pt c/c direcaotecnica@anara.pt.

Só os formandos que obtiverem aprovação na fase Curricular podem realizar o estágio.

Taxa de inscrição	Total do Curso		Equivalência CFG	
	200€			
	Não aderentes ao PAN	Aderentes ao PAN	Não aderentes ao PAN	Aderentes ao PAN
1ª Prestação (até 31 de janeiro)	160€	128€	110€	88€
2ª Prestação (até 1 de abril)	160€	128€	110€	88€

5. FREQUÊNCIA NO CURSO

O Curso irá realizar-se de forma de e-learning, organizada pela entidade parceira GNOSIES (Componente Geral - início a 19 de fevereiro) e presencial (Componente Específica – início a 14 de maio), sendo obrigatório 2/3 de presenças a cada um dos módulos.

Qualquer formando que não cumpra o número de presenças obrigatórias terá de apresentar justificação devidamente documentada e a aceitação da mesma ficará a cargo do diretor do curso.



CURSO DE GRAU I DE TREINADOR / MONITOR DE NATAÇÃO

Os formandos selecionados para frequência no Curso de Grau I de Treinadores / Monitores de Nataação deverão obter aprovação à componente de formação geral e específica.

Os formandos que só realizam a componente específica devem apresentar o certificado de reconhecimento de competência emitido pelo IPDJ ao Grau I.

Só os formandos que obtiverem aprovação na fase Curricular se podem inscrever na fase de Estágio.

5.1. Avaliações

A aprovação aos módulos da fase curricular – componente geral e específica é feita através de avaliação escrita (Teste, trabalhos).

Os momentos de avaliação poderão ser efetuados durante a lecionação dos módulos ou no final de cada componente.

Existirá um segundo momento de avaliação para os formandos que não obtiverem aprovação a todos os módulos na primeira fase.

A classificação final do curso será publicada em Comunicado oficial da FPN sendo cada um dos candidatos classificado como APROVADO (AP) ou NÃO APROVADO (NAP), com a indicação da respetiva classificação de 0 a 20 valores.

Para obtenção da classificação final de AP os candidatos terão de obter o resultado igual ou superior a 10 valores (escala de 0 a 20 valores) em cada um dos módulos que compõem o curso.

Os candidatos que obtenham classificações inferiores a 10 valores em 1/4 (a arredondar por excesso) das disciplinas que compõem o Curso que frequentaram, poderão ter acesso à 2ª Chamada.

A 2ª Chamada deverá ter lugar no prazo máximo de 30 dias após a saída das Classificações do Curso.

Os candidatos que obtiverem a classificação final de NAP em um (1) módulo não poderão ser considerados Aprovados no Curso. Só os formandos que obtêm aprovação na fase curricular podem inscrever-se na componente de estágio na FPN.

6. CASOS OMISSOS

Os casos Omissos neste regulamento serão remetidos para o Regulamento de Formação bem como outros regulamentos internos e na lei vigente aplicável.