

REGULAMENTO DO CURSO DE TREINADOR DESPORTIVO DA MODALIDADE DE KRAV MAGA (GRAU I)

1. ORGANIZAÇÃO

O presente documento visa regulamentar a organização do Curso de Treinador Desportivo da Modalidade de Krav Maga (Grau I) organizado pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada.

O curso realiza-se no âmbito do Programa Nacional de Formação de Treinadores, de acordo com o estipulado na Lei n.º 40/2012 de 28 de agosto, com as alterações previstas na Lei n.º 106/2019 de 6 de setembro.

2. DESTINATÁRIOS E CONDIÇÕES DE ACESSO

Podem candidatar-se a frequentar o Curso de Treinador Desportivo da Modalidade de Krav Maga (Grau I) todas as pessoas que cumpram, cumulativamente, os seguintes requisitos:

- Idade mínima 18 anos (no ano de emissão do Diploma de Qualificações);
- Escolaridade mínima obrigatória à data de emissão do Diploma de Qualificações;
- Realização, com sucesso, da Prova Técnica;
- Apresentação de Registo Criminal sem antecedentes criminais, nomeadamente, não estando abrangido por impedimento legal ao exercício de funções que envolvam contacto regular com menores.

A escolaridade obrigatória determina-se em função da data de nascimento, nos seguintes termos:

Escolaridade mínima obrigatória (de acordo com a lei) em função dos candidatos	
4 anos	Para indivíduos nascidos até 31 de dezembro de 1966.
6 anos	Para indivíduos nascidos entre 1 de janeiro de 1967 e 31 de dezembro de 1980
9 anos	Para indivíduos nascidos entre 1 de janeiro de 1981 e 31 de dezembro de 2002
12 anos	Para indivíduos nascidos a partir de 1 de janeiro de 2003 e/ou que se inscreveram, no ano letivo de 2009/2010, no 1.º ou no 2.º ciclos do Ensino Básico ou no 7.º ano de escolaridade

2.1. PROVA TÉCNICA

Prova com a duração estimada de 30 minutos, em que cada candidato deve demonstrar capacidade de execução das 43 técnicas e ações motoras descritas na folha de registo da prova técnica (disponível [AQUI](#)). Só serão admitidos os candidatos que obtiverem classificação superior a 85% na prova. Uma classificação entre 80 e 85% na prova implica uma reavaliação dos erros cometidos anteriormente. Os candidatos que obtenham uma classificação inferior a 80% serão considerados reprovados, não reunindo as condições específicas de acesso ao curso.

A Prova Técnica de acesso realizar-se-á no dia 27 de novembro, entre as 9h00 e as 19h00, em horário individual a comunicar previamente a cada candidato.

3. COMPONENTE GERAL

3.1. ESTRUTURA, CONTEÚDOS E AVALIAÇÃO

A Componente de Formação Geral está organizada em 5 Unidades de Formação (UF):

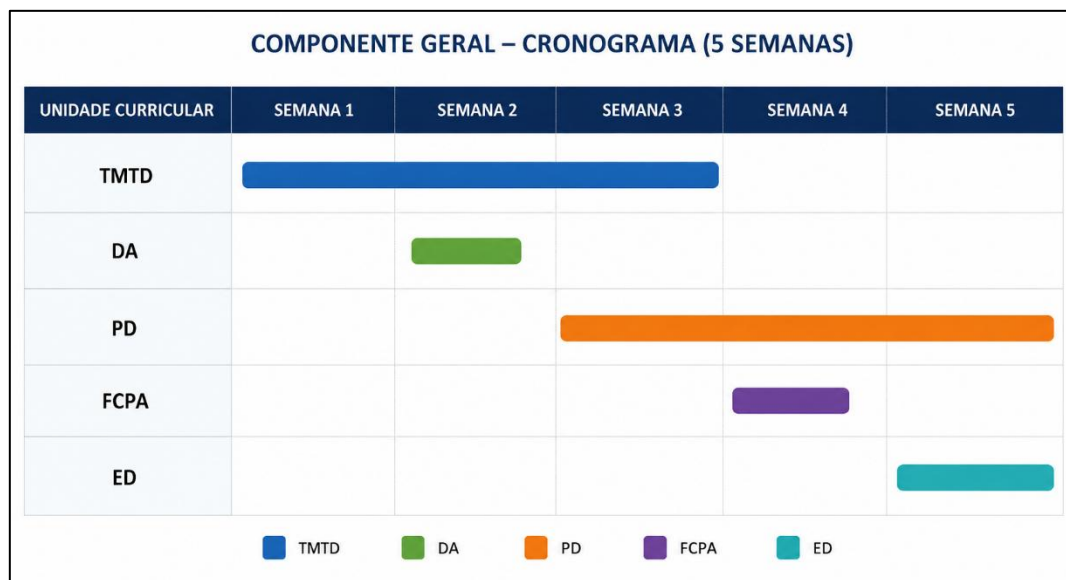
Unidades de Formação	Horas
Teoria e Metodologia do Treino Desportivo (TMTD)	12
Pedagogia e Didática do Desporto (PD)	15
Funcionamento do Corpo Humano, Primeiros socorros e Antidopagem (FCPA)	5
Desporto Adaptado (DA)	2
Ética no Desporto (ED)	2

O desempenho do formando em cada UF será avaliado, numa escala numérica de 0 a 20, através de instrumentos de avaliação adequados aos objetivos de aprendizagem de cada Unidade de Formação, individuais ou em grupo. O sistema de avaliação de cada UF será comunicado ao formando no início da componente. O formando é aprovado em cada UF se obtiver uma avaliação igual ou superior a 10 (dez) valores, arredondados às unidades. Para ser aprovado na Componente de Formação Geral, o formando deverá obter aprovação em cada uma das UFs. Caso não seja aprovado durante a realização da UF, o formando terá direito à realização de uma segunda fase de avaliações. A segunda fase de avaliação realiza-se em data a definir pela Direção do Curso.

A aprovação do formando na Componente de Formação Geral depende da realização de 90% das tarefas (de avaliação formal ou informal) propostas ao formando durante esta componente, dentro dos prazos definidos para o efeito. Assim, se o formando não proceder à entrega atempada de mais de 10% das tarefas será automaticamente excluído da frequência do curso. As faltas de entrega de tarefas podem ser justificadas, por escrito, ao Diretor de Curso e deverão conter as respetivas provas.

3.2. DATA E LOCAL DE REALIZAÇÃO

A Componente de Formação Geral decorrerá em regime online assíncrono, através da plataforma Google Classroom. As datas de início e final da formação e o respetivo programa constarão da informação fornecida aos candidatos na abertura das inscrições.



4. COMPONENTE ESPECÍFICA

4.1. ESTRUTURA, CONTEÚDOS E AVALIAÇÃO

A Componente de Formação Específica está organizada em 5 Unidades de Formação (UF):

Unidades de Formação	Horas
História, Organização e Regulamentação do Krav Maga	6
Metodologia do Treino de Krav Maga	7
Abordagem e Considerações Pedagógicas do Krav Maga	8
Ensino da Técnica e Tática do Krav Maga	12
Krav Maga Adaptado	3

O desempenho do formando em cada UF será avaliado numa escala numérica de 0 a 20 valores, através de instrumentos de avaliação adequados aos objetivos, conteúdos e competências previstos para cada Unidade de Formação, podendo incluir testes ou questionários escritos, trabalhos, análise de situações concretas e atividades de natureza teórico-prática. O sistema de avaliação, os respetivos critérios e ponderações serão comunicados ao formando no início de cada UF.

O formando obtém aprovação em cada UF quando alcançar uma classificação igual ou superior a 10 valores. Para obter aprovação na Componente de Formação Específica deverá obter aproveitamento em todas as Unidades de Formação que a integram. Caso não obtenha aprovação numa ou mais UF, terá direito a uma segunda fase de avaliação, em condições a definir pela Direção do Curso.

Para efeitos de conclusão com aproveitamento da Componente de Formação Específica, a assiduidade do formando não poderá ser inferior a 90% da carga horária de cada Unidade de Formação. Sempre que este limite não seja cumprido, compete à entidade formadora apreciar as justificações apresentadas e, quando aplicável, definir os mecanismos de recuperação necessários ao cumprimento dos objetivos de aprendizagem da respetiva UF. As faltas deverão ser justificadas por escrito ao Diretor do Curso e acompanhadas dos respetivos elementos comprovativos, sempre que aplicável.

4.2. DATA E LOCAL DE REALIZAÇÃO

A Componente de Formação Específica decorrerá em regime presencial, em Alvito, Alentejo. As datas de início e final da formação e o respetivo programa constarão da informação fornecida aos candidatos na abertura das inscrições.

Esta componente decorrerá em formato intensivo, durante quatro dias (28 de novembro a 1 de dezembro), entre as 8h00 e as 19h00, de acordo com o cronograma seguinte:

CRONOGRAMA DA COMPONENTE ESPECÍFICA					
CURSO DE TREINADORES DE DESPORTO – GRAU I					
KRAV MAGA					
🕒 36 HORAS		📅 4 DIAS DE FORMAÇÃO		🕒 9 HORAS DE FORMAÇÃO POR DIA	
HORA	SEXTA-FEIRA 27 DE NOVEMBRO	SÁBADO 28 DE NOVEMBRO	DOMINGO 29 DE NOVEMBRO	SEGUNDA-FEIRA 30 DE NOVEMBRO	TERÇA-FEIRA 1 DE DEZEMBRO
08:00 – 09:00	PROVA TÉCNICA 09:00 – 19:00	UF6 – 1.2 Organização, funcionamento e regulamentos T	UF7 – 2.2 Desenvolvimento das qualidades físicas condicionais e coordenativas T	UF7 – 2.3 Desenvolvimento das qualidades físicas condicionais e coordenativas TP	UF9 – 4.7 Defesa contra estrangulamentos TP
09:00 – 10:00		UF6 – 1.2 Organização, funcionamento e regulamentos T	UF6 – 1.1 História do Krav Maga T	UF9 – 4.2 Posições de combate T	UF9 – 4.8 Defesa contra outras técnicas TP
10:00 – 11:00		🕒 Pausa	🕒 Pausa	🕒 Pausa	🕒 Pausa
11:00 – 12:00		UF8 – 3.1 Estruturação do processo de treino T	UF9 – 4.1 Princípios gerais do Krav Maga TP	UF9 – 4.3 Murros no Krav Maga T	UF6 – 1.2 Organização, funcionamento e regulamentos T
12:00 – 13:00					
13:00 – 14:00		🍴 Almoço	🍴 Almoço	🍴 Almoço	🍴 Almoço
14:00 – 15:00		UF8 – 3.2 Estruturação do processo de treino TP	UF7 – 2.1 Caracterização cinesiológica da execução das técnicas T	UF9 – 4.3 Murros no Krav Maga TP	UF7 – 2.2 Desenvolvimento das qualidades físicas condicionais e coordenativas TP
15:00 – 16:00		UF8 – 3.2 Estruturação do processo de treino TP	UF8 – 3.3 Considerações na gestão do processo de treino TP	UF9 – 4.4 Pontapés do Krav Maga TP	UF7 – 2.3 Desenvolvimento psicológico em situações de risco TP
16:00 – 17:00		🕒 Pausa	🕒 Pausa	🕒 Pausa	🕒 Pausa
17:00 – 18:00		UF8 – 3.2 Estruturação do processo de treino TP	UF10 – 5.1 Krav Maga Adaptado em Portugal T	UF9 – 4.5 Defesa contra murros TP	UF8 – 3.3 Considerações na gestão do processo de treino TP
18:00 – 19:00	UF8 – 3.2 Estruturação do processo de treino TP	UF10 – 5.2 Estratégias de adaptação no treino do Krav Maga Adaptado TP	UF9 – 4.6 Defesa contra pontapés TP	UF10 – 5.2 Estratégias de adaptação no treino do Krav Maga Adaptado TP	
RESUMO DAS CARGAS HORÁRIAS					
UF6		UF7	UF8	UF9	UF10
6h T		2h T + 5h TP	5h T + 3h TP	12h TP	1h T + 2h TP
TOTAL: 36 HORAS		14h T		22h TP	

5. ESTÁGIO

5.1. OBJETIVO

O Estágio constitui a componente de formação prática do Curso de Treinador Desportivo da Modalidade de Krav Maga (Grau I), sendo realizado após a conclusão, com aproveitamento, das Componentes de Formação Geral e Específica, em contexto real de treino e sob supervisão de um Tutor de Estágio, nos termos do Regulamento de Estágios da modalidade aprovado pelo Conselho das Associações de Krav Maga de Portugal (CKMP) e pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.

5.2. ORGANIZAÇÃO E DURAÇÃO

O Estágio decorre nos termos previstos no Programa Nacional de Formação de Treinadores e na regulamentação aplicável, sob orientação de um Tutor de Estágio devidamente habilitado e reconhecido para o efeito. Tem uma duração mínima de seis meses, podendo prolongar-se por uma época desportiva, nos termos do Regulamento de Estágios da modalidade.

O Estágio decorre numa Entidade de Acolhimento reconhecida pela Entidade Formadora, sendo a sua realização enquadrada por um Plano Individual de Estágio (PIE), elaborado e acordado entre os intervenientes no processo.

No âmbito do Estágio, o Treinador Estagiário deverá cumprir, designadamente:

- um mínimo de 100 horas de condução de sessões de treino e de competição, quando aplicável;
- um mínimo de 15 sessões de treino;
- intervenção junto de praticantes enquadrados nas etapas de desenvolvimento Aquisição e Consolidação;
- participação em ações de formação contínua, com uma duração mínima total de 5 horas.

O desenvolvimento do Estágio será acompanhado pelo Tutor e pelo Coordenador de Estágio, sendo realizados, no mínimo, três momentos formais de acompanhamento: antes do início do Estágio, num momento de avaliação intermédia e no momento de avaliação final.

5.3. AVALIAÇÃO, APROVAÇÃO E CERTIFICAÇÃO

A avaliação do Estágio é contínua e formativa, tendo por base a apreciação sistemática das atividades desenvolvidas pelo Treinador Estagiário ao longo do período de Estágio e previstas no respetivo Plano Individual de Estágio.

A avaliação integra os seguintes elementos:

- Desempenho no exercício concreto da função – 60%;
- Dossiê de Treinador – 30%;
- Relatório de Estágio – 10%.

Cada elemento é avaliado numa escala de 0 a 20 valores. A classificação final resulta da aplicação da seguinte fórmula:

Classificação Final = $0,6 \times \text{Desempenho} + 0,3 \times \text{Dossiê de Treinador} + 0,1 \times \text{Relatório de Estágio}$.

A classificação final do Estágio é expressa em APTO ou NÃO APTO, sendo considerado APTO o formando que obtenha uma classificação final igual ou superior a 10 valores, com arredondamento às décimas.

A não entrega do Relatório de Estágio ou a não apresentação do Dossiê de Treinador implica a não conclusão do Estágio e, consequentemente, a não conclusão do Curso.

A conclusão com aproveitamento do Estágio constitui condição indispensável para a conclusão do Curso de Treinador Desportivo da Modalidade de Krav Maga (Grau I) e para a emissão da respetiva certificação.

5.4. ENTIDADE DE ACOLHIMENTO E TUTORIA

A realização do Estágio pressupõe a celebração de um Protocolo de Estágio entre a Entidade Formadora e a Entidade de Acolhimento.

Cada Treinador Estagiário será acompanhado por um Tutor devidamente habilitado, podendo cada Tutor acompanhar, em simultâneo, um máximo de cinco Treinadores Estagiários. Compete à Entidade Formadora verificar a adequação da Entidade de Acolhimento e as qualificações do Tutor, bem como assegurar as condições de acompanhamento previstas no Regulamento de Estágios.

6. INSCRIÇÕES

6.1. PROCEDIMENTOS

A inscrição é feita através do preenchimento de um formulário online a disponibilizar a todos os interessados. Nesse formulário, são solicitados os dados pessoais estritamente necessários para a identificação, o contacto e a emissão de recibos e certificados. É, ainda, solicitada a submissão do certificado de habilitações que comprove os requisitos de frequência do Curso e do Atestado de Registo Criminal.

A inscrição do formando é considerada válida após a receção do comprovativo de pagamento do valor de 150 €, a deduzir ao valor total da inscrição no Curso, e definitiva após a verificação do cumprimento das condições de acesso e a obtenção de aprovação na Prova Técnica.

6.2. LIMITE DE INSCRIÇÕES E CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

As inscrições estão limitadas a um máximo de 30 participantes. Caso se inscrevam mais de 30 pessoas, serão admitidos os primeiros 30 participantes a validarem a sua inscrição e que reúnam as condições necessárias ao ingresso na formação. A formação não será realizada se não for atingido o número mínimo de 10 participantes.

6.3. PREÇOS E MODALIDADES DE PAGAMENTO

Os valores a pagar pela frequência do Curso de Treinador Desportivo da Modalidade de Krav Maga (Grau I) e os momentos para pagamento estão definidos na seguinte tabela:

Valor total a pagar	Fases de pagamento	
600€	150€*	Ato da inscrição
	150€	Na data de início da Componente de Formação Específica
	150€	Na data de início da Componente de Formação Geral
	150€	Até ao final do curso

A falta de algum dos pagamentos é motivo de exclusão da frequência do curso e inviabiliza a emissão do certificado de conclusão do mesmo.

* - O valor pago no ato da inscrição não é reembolsável em caso de desistência do candidato ou de não aprovação na Prova Técnica.

O valor total do Curso inclui:

- A frequência da Componente de Formação Geral;
- A frequência da Componente de Formação Específica;
- O acesso à plataforma de aprendizagem utilizada na Componente de Formação Geral;
- Os materiais pedagógicos disponibilizados ao longo do curso;
- A realização das avaliações previstas nas diferentes componentes de formação;
- A realização de uma segunda fase de avaliação, quando aplicável;
- O seguro de acidentes pessoais durante a realização das atividades formativas presenciais;
- A emissão do Certificado de Qualificações da Componente de Formação Geral, quando concluída com aproveitamento;

- A emissão dos certificados legalmente previstos, após a conclusão com aproveitamento de todas as componentes do curso e o cumprimento dos respetivos requisitos administrativos.

Não estão incluídos no valor da inscrição as despesas de deslocação, alojamento, alimentação e quaisquer despesas de natureza pessoal dos formandos, bem como os custos associados à emissão da Cédula de Treinador de Desporto, quando aplicáveis.

7. CERTIFICAÇÃO

Após a conclusão com aproveitamento da Componente Geral, da Componente Específica e do Estágio, e desde que se encontrem cumpridos todos os requisitos administrativos e financeiros, serão emitidos os documentos certificativos legalmente previstos, nos termos da regulamentação aplicável.

Em tudo o que não se encontre expressamente previsto no presente regulamento, aplicam-se as disposições constantes do Regulamento das Atividades Formativas da BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Lda.