

Regulamento do Curso ANL de Grau I de Natação – Treinadores / Monitores

Organização

O Curso de Treinadores de Natação de Grau I da **Associação de Natação de Lisboa (ANL)**, em parceria com a Gnosies está organizado de acordo com os respetivos referenciais de formação, sendo composto por duas componentes de formação letiva e uma de formação prática:

- Curricular (Geral e Específica)
- Estágio.

Fase Curricular

- ✓ **Componente Geral** - realizada em sistema e-learning com recurso à plataforma e conteúdos digitais da empresa de formação Gnosies.
- ✓ **Componente Específica** - realizada em sistema b-learning com recurso à plataforma Zoom e ao Multiusos do Estádio José de Alvalade.
- ✓ **Componente Estágio** - realizado de acordo com o regulamento da FPN, sendo a entidade totalmente responsável pela orientação.

Datas de Realização

- ✓ **Inscrições: até 15 de setembro de 2026**
 - **Prova de admissão:** a definir entre a coordenação do curso e os formandos após avaliação do processo de candidatura
- ✓ **Componente Geral: 25 de setembro até 25 de outubro de 2026**
 - **Avaliação da Componente Geral:**
 - 1ª fase – 31 de outubro de 2026
 - 2ª fase – 5 de novembro de 2026
- ✓ **Componente Específica: 7 de novembro a 13 de dezembro de 2026** (horários a divulgar até 25 de outubro de 2026)
 - **Avaliação da Componente Específica:**
 - 1ª fase - (divulgar até 25 de outubro de 2026)
 - 2ª fase – (a definir)
- ✓ **Estágio:** A iniciar após concretização e aprovação das da Componente Geral e Específica. Deverá ter a duração mínima de 6 meses.

**As datas podem sofrer alterações decorrentes de alterações à disponibilidade dos espaços desportivos viabilizados.*

Condições Obrigatórias Gerais

São condições obrigatórias para se candidatar ao Curso de Treinadores de Grau I/Monitor de Natação:

- Ter idade mínima de 18 anos à data de início do curso;
- Ter escolaridade mínima obrigatória como habilitação literária
 - ❖ 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 01/01/2004,

Destinatários, Condições e Critérios de Acesso

**Destinatários,
Condições e
Critérios de Acesso**

**Saídas
profissionais**

Condições Obrigatórias Específicas

Os candidatos devem ainda completar as condições da prova prática de admissibilidade definida:

- ✓ 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).

Estão isentos da prova prática:

- ✓ Nadador Federado ou ex-nadador Federado* ou Nadador Salvador (cartão ativo)**

* Para efeitos de validação têm de indicar número de licença FPN

** Para efeitos de validação têm de apresentar cópia de cartão

Critérios de acesso.

No caso de o número de candidatos ultrapassar o limite de vagas (30 vagas), a seleção de candidatos será feita de acordo com os seguintes critérios:

- ✓ **1º Critério** – Praticantes desportivos integrados no Regime de Alto Rendimento ou das Seleções Nacionais (ou já terem estado integrados);
- ✓ **2º Critério** – Encontrarem-se ao serviço de qualquer instituição ou entidade filiada na FPN numa das disciplinas da Natação e serem propostos pelas referidas instituições onde exerçam a sua atividade;
- ✓ **3º Critério** – Terem sido praticantes federados de qualquer uma das disciplinas da Natação durante pelo menos 4 épocas desportivas;
- ✓ **4º Critério** – Apresentarem documentos comprovativos da frequência de ações de formação de Treinadores de Natação, realizadas ou pelas Associações Territoriais ou pela FPN.
- ✓ **5º Critério** – Os alunos que se inscrevem na componente geral e específica terão prioridade relativamente aos alunos que apenas se inscrevam na componente específica.

A Natação é uma das modalidades mais inclusivas da sociedade cujo ensino e desenvolvimento é transversal em todas as fases da sua vida.

Para além dos inúmeros benefícios para a saúde física e mental, pode ainda ser um meio, recorrentemente utilizado, para o desenvolvimento ou reabilitação de capacidades motoras.

Legalmente, o seu ensino apenas é válido quando orientado por Técnicos ou Treinadores de Desporto devidamente habilitados para efeito.

O curso Treinador de Natação – Grau I, nível inicial de qualificação técnica, habilita-te a:

- Lecionar, de forma segura, aulas de Bebés, Adaptação ao Meio Aquático (AMA), ou aperfeiçoamento.
- Coordenar e supervisionar equipas técnicas de profissionais em níveis de prática associados ao Grau I;
- Desenvolver programas de treino para os escalões iniciais de formação desportiva e orientar atletas em fase inicial de desenvolvimento desportivo;
- Assistir treinadores em níveis de prática associados ao Grau II;

Estrutura e Carga Horária

Assiduidade, Avalia o e Classifica o

✓ **Componente Geral:**

Unidades de Forma�o	Horas
<i>Teoria e Metodologia do Treino Desportivo</i>	12
<i>Pedagogia e Didática do Desporto</i>	15
<i>Funcionamento do Corpo Humano, primeiros socorros e antidoping</i>	5
<i>Desporto Adaptado</i>	2
<i>�tica no Desporto</i>	2
Carga Total	36 h

✓ **Componente Específica:**

Unidades de Forma�o	Horas
<i>Adapta�o ao Meio Aquático</i>	8
<i>Nata�o para Beb�s</i>	8
<i>Técnica e Didática Específica Nata�o Pura</i>	10
<i>Técnica e Didática Específica Nata�o Artística</i>	10
<i>Técnica e Didática Específica Polo Aquático</i>	10
<i>Técnica e Didática Específica Saltos para a água</i>	8
<i>Salvamento Aquático</i>	4
Carga Total	58 h

A carga letiva das unidades de forma o da componente específica será realizada em horários a divulgar, mas dentro dos períodos:

- Sextas – 20H00  s 23H00;
- Sábados – 08H00  s 22H00;
- Domingos – 08H00  s 22H00

✓ **Componente de Estágio:**

- Estágio tem o mínimo de 6 meses podendo prolongar até 1 época desportiva, sendo que o número de horas dedicada   condu o de sessões de treino   de 100 horas;
- O local de estágio e tutor deverá ser proposto pelo formando;
- Os Estágios obedecem ao Regulamento da FPN;
- Para a fase de estágio, s  poderão aceder   mesma, os candidatos (as) que forem considerados aptos (as) na componente letiva. O local de estágio e tutor deverá ser proposto pelo formando

✓ **Assiduidade:**

A assiduidade da **Componente Geral** obedece ao Regulamento da Gnosies.

A **Componente Específica** implica presença igual ou superior a 90% das 58h previstas. A ausência integral a uma unidade curricular implica a reprovac o na respetiva Componente do curso.

Para todas as faltas dadas os formandos têm um prazo de 72h para apresentar justifica o devidamente documentada, sendo que a mesma será sujeita a aprecia o por parte do Diretor do Curso.

**Assiduidade,
Avaliação e
Classificação**

**Processo de
Inscrição e Taxas, e
pagamentos**

✓ **Modelos de Avaliação:**

A aprovação das unidades de formação da fase curricular é efetuada através de avaliações por testes escritos (Componente Geral e Específica) ou sob outras formas complementares como trabalhos, práticas ou outros (Componente Específica).

Os momentos de avaliação poderão ser efetuados durante a lecionação das unidades ou no final de cada componente e serão apresentados para a componente geral no início da mesma, e para as unidades da componente específica, pelo formador de cada unidade.

Sempre que um formando reprova na primeira fase de avaliação de uma unidade curricular, terá de realizar um segundo momento de avaliação (2ª fase) que consiste na aplicação de um exame escrito.

✓ **Testes e trabalhos:**

Em qualquer unidade curricular cuja avaliação consista na realização de testes escritos intermédios ou na apresentação de trabalhos, a classificação mínima para que o teste ou trabalho seja considerado para a nota final é 7,5 valores.

Se um aluno obter nota inferior a 7,5 em algum teste ou trabalho, ele fica imediatamente reprovado na 1ª fase de avaliação e terá de realizar o exame da 2ª fase.

Sempre que é solicitado ao aluno o envio de um trabalho escrito, o envio é obrigatório ser realizado para o email do formador com conhecimento do departamento de formação da ANL (formacao@anlisboa.pt) por forma ser possível validar as entregas do mesmo.

O atraso na entrega de trabalhos está sujeito a penalização na nota, seguindo a seguinte regra: 2 valores de penalização para entrega nas seguintes 24h; 0,5 de acresce por cada dia de atraso.

✓ **Classificação Final**

Para a obtenção da aprovação final ao curso, os candidatos terão de obter menção igual ou superior a 9,5 valores (escala de 0 a 20 valores) em cada uma das unidades que compõem o curso.

Só os formandos que obtenham aprovação na Componente Geral da fase curricular podem inscrever-se na Componente Específica, e apenas os que obtiveram aprovação em todas as unidades da Componente Específica poderão integrar a Componente de estágio na FPN.

Os candidatos que não obtiverem aprovação em todas as unidades não poderão ser considerados Aprovados no Curso.

Processo de Inscrição:

Para abertura do processo de candidatura, os interessados deverão subter:

- Preencher o [formulário online](#) (clique para aceder)
- Documentos que façam prova do cumprimento dos critérios obrigatórios ou que permitam, aplicar corretamente os critérios de acesso supra indicados (incluindo o número de filiação FPN para ex-praticantes)
- Envio de Curriculum Vitae (facultativo)
- Comprovativo da transferência da taxa de pré-inscrição (indicando o remetente da transferência caso não seja o próprio)
- Os candidatos que só se proponham à realização da componente específica, devem ainda apresentar no momento de candidatura, o certificado de equivalência ao Grau I emitido pelo IPDJ.

**Processo de
Inscrição e Taxas, e
pagamentos**

As inscrições para a fase curricular devem dar entrada nos serviços da ANL (formacao@anlisboa.pt) até às 19:00 do dia 15 de setembro de 2026.

Taxas de Inscrição:

- **Taxa de Pré-Inscrição:** 70€ (obrigatório para iniciar processo de candidatura e devolvido caso o formando não seja admitido ao curso por excesso de candidatos)
- Taxa de Inscrição para **Componente geral + especifica + estágio:** 520€
- Taxa de Inscrição para **Componente especifica + estágio:** 420€

Forma de pagamento:

Após confirmada a admissão, o formando tem de liquidar o valor da taxa de inscrição antes de iniciar o curso. Serão disponibilizadas duas modalidades de pagamento (para todos os candidatos independentemente das componentes a que se inscreve):

- 100% até 3 dias antes do início da componente geral.
- 50% até 3 dias antes do início da componente geral + 50% até 5 dias antes do início da componente específica.

Os pagamentos de 100% do curso até ao prazo limite beneficiam de um desconto de 5%.

Os pagamentos do curso fora dos prazos limite serão penalizados com um incremento de 5% por semana em relação ao valor total do curso.

Os pagamentos devem ser feitos através de transferência bancária para:

IBAN: PT50 0018 0008 0404 3773 0207 5

Só se assume o pagamento do curso, mediante envio do comprovativo de pagamento para a ANL pelo email formacao@anlisboa.pt, e indicando o formando a qual o pagamento se refere.

Portugal a Nadar

Os candidatos que se inscrevam ao abrigo do desconto do Portugal a Nadar podem beneficiar de 25% de desconto nas componentes Geral e Específica.

Este desconto não é acumulável com outros descontos.

Para este efeito, os candidatos têm de apresentar no processo de candidatura uma Carta/Declaração do clube proponente a comprovar o vínculo

- Taxa de Inscrição para Componente geral + especifica + estágio: 440€
- Taxa de Inscrição para Componente especifica + estágio: 365€

Estes benefícios só serão válidos se pagos até às datas acima indicadas. Caso seja em data posterior o pagamento da formação não beneficia do desconto PAN.

A organização do curso reserva-se ao direito de poder limitar o número de vagas ao abrigo deste programa de apoio (limite de 30% do total dos inscritos).