

CURSO DE TREINADORES - GRAU I

Pentatlo Moderno

**RIO MAIOR &
CALDAS DA RAINHA**

Componente **Geral Online**
com início a **7/Setembro.**

Componente **Específica**
Presencial nos dias
19, 20, 26 e 27/Setembro.

Inscrições até
15/Agosto 2026.



Mais informações em: fppm.formacao@gmail.com

CRONOGRAMA DO CURSO

COMPONENTES	FREQUÊNCIA	AVALIAÇÃO FINAL (C.F Geral e C.F. Específica)
ABERTURA DE CURSO	16/SET. 2026 19H00 VIDEO-CONFERÊNCIA - ZOOM	
FORMAÇÃO GERAL	7/SET. até 12/OUT 2026 <u>E-LEARNING GNOSIES</u>	17/OUT. 2026 TESTE ESCRITO FINAL PRESENCIAL RIO MAIOR SPORTS CENTRE
FORMAÇÃO ESPECÍFICA	<u>TEÓRICA ONLINE</u> 16 e 17/SET. 2026 <u>PRÁTICA PRESENCIAL</u> 19, 20, 26 e 27/SET. 2026	EXPOESTE, PISCINAS, RIO MAIOR SPORTS CENTRE (no final de cada sessão prática)

Complexo de Piscinas Rio Maior

Estrada das Marinhas do Sal, 2040 - 332 Rio Maior

Google Maps: <https://maps.app.goo.gl/paBwkjsF3utmJeKR7>

Centro de Negócios e Inovação de Rio Maior

Av. Dr. Mário Soares, 2040-063 Rio Maior

Google Maps: <https://maps.app.goo.gl/8K7BZjNmBUPQVJHMA>

EXPOESTE

Rua Infante Dom Henrique 2, 2500-918 Caldas da Rainha

Google Maps: <https://maps.app.goo.gl/KDE2AKknvLQcVEXTA>

PEDIDO DE RECONHECIMENTO DE EQUIVALÊNCIAS

O pedido de reconhecimento de equivalência à Componente de Formação Geral é da responsabilidade do formando, devendo realizar o pedido do “**Certificado de Reconhecimento de Competências - CRC**” diretamente na sua área privada da plataforma <https://prodesporto.ipdj.gov.pt/>. Apenas o Instituto Português do Desporto e Juventude - IPDJ, IP, tem competência legal para atribuição do reconhecimento de competências no âmbito da Formação de Treinadores. O “**Certificado de**

Reconhecimento de Competências – CRC” só pode ser atribuído aos Formandos que cumpram uma das seguintes condições:

- Ter formação académica superior em Ciências do Desporto;
- Ter TPTD de Grau I de outra modalidade, apenas para os cursos realizados a partir de 2020 (que se enquadram no atual Decreto Lei em vigor);

COMPONENTE FORMAÇÃO GERAL

A componente de Formação Geral será lecionada integralmente em regime e-learning através da plataforma de formação da GNOSIES em <https://gnosies.pt/>. Os Formandos serão contactados por email e telemóvel diretamente pela GNOSIES, para receberem os dados de acesso à plataforma e iniciar a formação geral ao seu próprio ritmo. **O período válido para completar será de 7 de Setembro a 12 de Outubro. Findo o prazo a plataforma encerra sem possibilidade de reabertura.**

UNIDADES DE FORMAÇÃO	FORMADOR	COMPONENTE	DATA
UF 1 – TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO	GNOSIES	12 horas	E-learning
UF 2 – PEDAGOGIA E DIDÁCTICA DO DESPORTO	GNOSIES	15 horas	E-learning
UF 3 – FUNCIONAMENTO DO CORPO HUMANO, PRIMEIROS SOCORROS E ANTIDOPAGEM	GNOSIES	5 horas	E-learning
UF 4 – DESPORTO ADAPTADO	GNOSIES	2 horas	E-learning
UF 5 – ÉTICA NO DESPORTO	GNOSIES	2 horas	E-learning
		TOTAL: 36 HORAS	

() Calendário definitivo a confirmar na Sessão Abertura*

COMPONENTE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

A Componente de Formação Específica - Grau I - Pentatlo Moderno, será lecionada em regime misto Online (ZOOM) e Presencial (Caldas da Rainha/Rio Maior). Algumas sessões em Caldas da Rainha (EXPOESTE) irão beneficiar da realização da Etapa #6 da Liga Laser Run Portugal Tour no dia 20/setembro e do Campeonato do Mundo Militar no dia 26/setembro (com o evento de Obstacle Laser Run). O resto das sessões práticas serão realizadas no Centro de Negócios e Inovação de Rio Maior.

UNIDADES DE FORMAÇÃO	FORMADORES	COMPONENTE	DATAS	HORÁRIOS *
UF 1 – O PENTATLO MODERNO	Ricardo Arrifano	Teórica (EXPOESTE)	19/SET.	10:00 – 13:00
UF 2 – A NATAÇÃO DO PENTATLO MODERNO	A definir	Teórica (CENTRO NEGÓCIOS E INOVAÇÃO) Prática (PISCINAS RIO MAIOR)	26/SET. 26/SET.	13:00 – 16:00 16:00 – 22:00
UF 3 – O LASER RUN	Ricardo Arrifano	Teórica Online (Tiro Laser) ZOOM	16/SET.	20:00 – 22:00
	Abílio Figueira	Teórica Online (Corrida) ZOOM	17/SET.	20:00 – 22:00
	Ricardo Arrifano	Prática Tiro Laser (EXPOESTE)	19/SET.	14:00 – 17:00
		Observação Laser Run (EXPOESTE)	20/SET.	13:30 – 15:00
UF 4 – A ESGRIMA DO PENTATLO MODERNO	Carina Vicente	Teórica/Prática (CENTRO NEGÓCIOS E INOVAÇÃO)	27/SET.	09:00 – 13:00
			27/SET.	14:00 – 16:00
UF5 – A CORRIDA DE OBSTÁCULOS NO PENTATLO MODERNO	Cristóvão Pedrosa	Teórica (EXPOESTE)	20/SET.	10:00 – 12:00
		Prática (EXPOESTE)	20/SET.	15:00 – 19:00
		Observação Obstacle Laser Run (EXPOESTE)	26/SET.	09:30 – 11:30
UF6 – O TREINO DO PENTATLO MODERNO NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO	Abílio Figueira	Prática Presencial (CENTRO NEGÓCIOS E INOVAÇÃO)	27/SET	16:00 – 20:00
TOTAL: 40 HORAS				

(*) Horários de referência a serem ajustados pelos Formadores

PROCESSO DE INSCRIÇÃO

A inscrição é realizada mediante:

- a) Envio de formulário em anexo e comprovativo de pagamento para o e-mail: fppm.formacao@gmail.com.
- **Até 15 de Agosto** para os Formandos sem Certificado de Reconhecimento de Competências – CRC, que tenham de frequentar obrigatoriamente a Componente Geral pela plataforma da GNOSIES – **curso completo**;
 - **Até 30 de Agosto** para os Formandos com Certificado de Reconhecimento de Competências – CRC emitido pelo IPDJ, que realizem apenas a Componente Específica, **curso parcial**;
- **Banco:** Caixa Geral de Depósitos
➤ **IBAN:** PT50 0035 0344 00006261930 16
➤ **Valor:** 25,00 €
- b) Indicação dos **dados a incluir fatura** se for diferente da informação que consta do formulário de inscrição.

CURSO DE TREINADORES	DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO	INSCRIÇÃO (€)
Formação Inicial de Treinadores – Grau I	Até 15 Agosto/2026 – Curso Completo Até 30 Agosto/2026 – Curso Parcial	25,00 €

REQUISITOS NECESSÁRIOS GRAU 1

Idade mínima 18 anos (à data da emissão do Diploma de Qualificações) e 12º Ano de escolaridade