

CURSO TREINADORES GRAU I

2025 | 2026



INSTITUTO PORTUGUÊS DO
DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.



WORLD
RUGBY™



PORTUGAL
RUGBY

Componente Especifica | 40h

Módulo 1 + Módulo 2

Datas: 12 - 13 Julho 2025

Datas: 19 - 20 Julho 2025

Formato: Presencial

Total: 40h

Certificação World Rugby L1 | **EQUIVALÊNCIA**



Componente Geral | 36h

Inicio Plataforma E-Learning

Datas: 31 Julho a 30 de Setembro 2025

Formato: E-Learning

Total: 36h

1ª Fase Teste Presencial

Datas: 4 de Outubro 2025

Formato: Presencial

Total: 1.5h

Estágio | 1 Época Desportiva

Início: 6 Outubro 2025

Total: 1 Época Desportiva
(mínimo 6 meses)

Certificação FPR | IPDJ



Este curso tem dupla certificação | World Rugby & FPR

Para participação no curso, têm tarefas pré curso que devem ser concluídas até à data de início do 1º Módulo, sob pena de serem penalizados na avaliação global da parte curricular. Estas tarefas são e-learning pelo que devem apresentar os certificados emitidos aquando da conclusão dos seguintes cursos:

Testes obrigatórios:

- [RugbyReady](#)
- [Concussion Management for the General Public](#)
- [Introduction to Coaching](#)
- [Key Factor Analysis](#)
- [Safeguarding Essentials](#)
- [Laws of the game](#)
- [Activate](#)

Testes opcionais recomendados:

- [First Aid in Rugby](#)
- [Coaching Children](#)
- [Functional Role Analysis](#)
- [Introduction to Match Officiating \(pre-level 1\)](#)
- [Introduction to conditioning - Children \(pre-level 1\)](#)
- [Introduction to conditioning - Youth \(pre-level 1\)](#)
- [Introduction to conditioning - Adult \(pre-level 1\)](#)



1. Organização

- Este curso é organizado pela Federação Portuguesa de Rugby (FPR) em parceria com o Instituto Português do Desporto e Juventude IPDJ.
- Este curso realiza-se no âmbito do Programa Nacional Formação de Treinadores (PNFT), de acordo com o estipulado pela lei em vigor.
- A direção está a cargo do Diretor da Formação da FPR.
- Será lecionado pelo referido Diretor de Curso, por um painel de formadores FPR/WR residentes e ainda por formadores convidados.

2. Destinatários

- Destina-se a Ex-jogadores, Pais e Alunos universitários e do Desporto Escolar (a todos os interessados).

3. Assiduidade

- Os formandos poderão justificar faltas até ao total de 10% do número de horas da parte curricular (Componente específica, sendo a única componente com horas de contacto).
- As justificações, referente à parte curricular, deverão ser feitas por escrito ao diretor do curso e através de e-mail para formacao@fpr.pt
- As faltas às sessões de avaliação da parte curricular serão consideradas eliminatórias.

4. Documentação

- A documentação obrigatória de apoio à parte curricular, que deverá ser distribuída aos formandos, é composta por:
- Manual da componente de formação específica da responsabilidade da FPR/WR
- Manual da componente de formação geral da responsabilidade do IPDJ
- Os manuais e apresentações serão disponibilizados numa pasta no Google Docs. a indicar aos treinadores inscritos.



5. Estrutura

- O curso de treinadores de Grau 1 integrará duas fases: Curricular e Estágio

1ª Fase – Curricular:

- Será constituída pela fase curricular com um total de 76 horas, a componente da formação geral com 36 horas e a componente de formação específica (rugby) com 40 horas.
- Será estruturado de acordo com o programa definido pelo Programa Nacional Formação Treinadores.
- A componente de Formação Geral deverá ser realizada nos prazos definidos e informados após o término da componente específica, através da Plataforma online da GNOSIES.
- As datas iniciais previstas para a fase curricular poderão ser alteradas em função da indisponibilidade de meios, nomeadamente campos, salas ou sobreposição de competições.

Avaliação da parte curricular:

- Avaliação da Componente Geral
 - Processo e-learning da GNOSIES (teste online por módulos)
- Avaliação da Componente Específica de acordo com o definido pelos referenciais aprovados pelo IPDJ:
 - Pré-requisitos Testes On-line World Rugby – Plataforma Online
 - Teste prático (cerca de 10 minutos de intervenção, no campo, sobre tática)
 - Avaliação do desempenho de cada candidato ao longo do curso
- A avaliação de cada um destes itens far-se-á na escala de 0 a 20
- Serão considerados aptos os formandos que obtenham nota final mínima de 10 valores, arredondado às décimas, em todas as unidades quer da componente de formação geral quer da componente de formação específica.



2ª Fase - Estágio

- O estágio para os treinadores de grau I, devido às características e perfil dos treinadores e até pela possibilidade de estarem envolvidos em tarefas de treino com equipas de competição, possibilita dois tipos de avaliação consoante a forma como este estágio venha a ser realizado.
- Os formandos optarão por uma época de trabalho como treinador(a) (principal e/ou adjunto/a) numa Entidade de Acolhimento ou realização de um trabalho, que será referenciado no regulamento específico de estágio de Rugby do grau I.
- Só podem aceder a estágio os candidatos que foram considerados aptos na parte curricular. Este regulamento específico de estágio em Rugby será publicado e divulgado junto dos candidatos.
- Este regulamento de curso não dispensa a leitura do regulamento de estágio

Avaliação do Estágio

- A avaliação do estágio será feita pelo tutor designado no momento da inscrição, e sempre que o tutor altere, o mesmo deverá ser comunicado devidamente à FPR.
- Poderá ser efetuada uma avaliação preliminar pelos Técnicos Regionais das respetivas associações regionais, no âmbito do apoio técnico aos clubes/entidades de acolhimento.
- O Formando na falta de tutor, poderá solicitar à Associação Regional/FPR a atribuição de um tutor de maneira a poder efetuar o estágio para que seja possível a sua avaliação.
- No final do Estágio o formando terá de apresentar um trabalho de final de curso, designado por Dossier de Estágio.



6. Condições de Acesso ao Curso

Para procederem à sua inscrição os candidatos deverão reunir os seguintes pré-requisitos:

- Ser maior de 18 anos
- Ter a escolaridade mínima obrigatória
- Compreensão da língua portuguesa falada e escrita

Condições preferenciais de frequência:

Nas situações em que o número de inscrições exceda o máximo regulamentarmente previsto (30) a seleção dos candidatos será feita de acordo com os seguintes critérios:

- Os candidatos que optam por um estágio tradicional de acompanhamento de uma equipa, apresentem no ato de Inscrição.
- Entidade de acolhimento onde realizem o estágio e identificação de um treinador com o mínimo de grau II que exercerá a função de Tutor de Estágio.

7. Seguro

Fase Curricular

Todos os formandos estão obrigados a possuir um seguro desportivo de acidentes pessoais válido que cubra a atividade da parte curricular.

- O seguro desportivo que os formandos possuam relativo à sua inscrição como treinadores de clube é válida para este efeito.
- Os formandos poderão no ato da confirmação da inscrição, segurar através do seguro desportivo da FPR, cujos custos lhe serão imputados.
- Os formandos que possuírem e apresentarem um seguro diverso do referido em a) e b) terão que fazer prova de que ele cobre os riscos inerentes à atividade do curso.



8. Inscrições

- As inscrições para o curso são da iniciativa pessoal dos candidatos, pelo que as responsabilidades daí decorrentes são individualmente imputadas e assumidas.
- O número mínimo de inscritos para viabilizar a realização de um curso é de 15.
- Em situações especiais que o justifiquem essa norma poderá, no entanto, acolher exceções. O número máximo de inscritos que poderá frequentar um curso é de 30.
- A definição da taxa de inscrição quer da parte curricular, quer do estágio é da competência da entidade organizadora, FPR e será definida no documento de abertura de inscrições.
- O pagamento da taxa da parte curricular confere aos candidatos a frequência do curso e respetiva documentação.
 - O valor da inscrição é de: **150.00 €**
 - IBAN: **PT50 0035 0278 0002 3101 0304 5**
 - O pagamento deverá ser por transferência bancária para o titular de conta **Federação Portuguesa de Rugby**
- As inscrições só serão aceites com a respetiva confirmação da transferência do valor da inscrição.
- No valor da inscrição não estão incluídas as despesas de deslocação, alojamento e alimentação dos candidatos. Estas despesas são responsabilidade dos formandos.
- No caso dos candidatos aptos, dará ainda direito à emissão do diploma de qualificações da FPR.
- As inscrições para o curso deverão ser feitas em impresso próprio Ficha de e apresentação dos documentos no momento da creditação (Bilhete de Identidade ou Cartão de cidadão e Cartão de Identificação Fiscal.)

Inscrições para o estágio:

- As inscrições para estágio são da exclusiva iniciativa e responsabilidade dos formandos.
- Deverão realizar-se até ao final da componente Específica com preenchimento de ficha própria que será disponibilizada no final da parte curricular.
- O pagamento da taxa de estágio confere as prerrogativas previstas anualmente editadas pela FPR. Para este curso não serão aplicáveis taxas.



Procedimentos Administrativos

- A informação sobre o curso será disponibilizada na página da FPR e respetivas redes sociais, e divulgada para todos os correios eletrónicos dos clubes.
- Será ainda enviado para os diretores de equipa certificados pela FPR

Procedimentos relativos à inscrição para o curso | Os candidatos deverão:

- Preencher a Ficha de Inscrição.
- Enviar por correio eletrónico para formacao@fpr.pt o comprovativo de pagamento.
- Apresentar no momento de acreditação (fotocópias do Bilhete de Identidade/Cartão Cidadão e do Cartão de Identificação Fiscal)
- Apresentar comprovativo do Seguro desportivo ou de acidentes pessoais valido.
- A inscrição deverá ser devolvida aos candidatos cuja inscrição seja recusada.
- A inscrição não será devolvida àqueles que, definitivamente inscritos, faltem ao curso.
- Os candidatos deverão ser informados de que a inscrição é provisória e será confirmada após o encerramento das inscrições.
- Para o caso de, havendo seleção de candidatos, por excesso de inscrições e haver necessidade de estabelecer preferência de frequência, apresentar as declarações referidas no **Ponto 6** – Condições preferenciais de frequência.

Procedimentos relativos ao momento após o encerramento das inscrições

- A FPR entidade formadora e organizadora deverá:
 - Confirmar junto dos inscritos a aceitação (ou não) da sua inscrição.
 - Enviar aos inscritos o presente regulamento.
 - Envio detalhado de toda a logística e informação relativa ao Curso.

CONTACTOS ÚTEIS

Pedro Gonzaga
Diretor do Curso

pedrogonzaga@fpr.pt

Henrique Rocha
Diretor Dept. Formação

henrique.rocha@prosport.pt

Nome: Paulo Duarte
Dept. Formação

formacao@fpr.pt

Federação Portuguesa de Rugby

geral@fpr.pt





OBRIGADO!

