

CURSO DE TREINADORES DE GRAU 3 - 2026

REGULAMENTO DO CURSO

Conteúdo - Índice

- 1. Organização**
- 2. Calendarização e Estrutura Curricular**
 - 2.1. Calendarização
 - 2.2. Estrutura Modular
 - 2.3. Estrutura Curricular
- 3. Candidaturas**
 - 3.1. Processo de Candidatura
- 4. Critérios de Seleção**
- 5. Taxas e Propina**
 - 5.1. Taxa de Candidatura
 - 5.2. Propina do Curso
- 6. Pagamento da Propina**
- 7. Avaliação**
 - 7.1. Avaliação da Componente Geral
 - 7.2. Avaliação da Componente Específica
 - 7.3. Segunda Época de Avaliação
- 8. Assiduidade**
- 9. Grau Provisório em Formação**

1. ORGANIZAÇÃO

A responsabilidade de regulamentação do curso compete à Federação de Andebol de Portugal, através do seu Departamento de Formação, a quem compete verificar as respetivas condições de exequibilidade.

O curso realiza-se no âmbito do Programa Nacional de Formação de Treinadores, de acordo com o estipulado na Lei n.º 106/2019 de 06 de setembro e de acordo com o estipulado pela European Handball Federation (EHF).

Todo o processo será coordenado pelo Departamento de Formação da Federação.

Diretor do curso – Luís Santos.

Coordenação Administrativa e Logística – Marco Santos.

2. CALENDARIZAÇÃO E ESTRUTURA CURRICULAR

2.1. CALENDARIZAÇÃO

O Curso tem a duração total de **196h** e decorre entre **02 de maio de 2026 e 22 de novembro de 2026**.

2.1.1. Apresentação do Curso - 02 de maio de 2026.

2.1.2. Componente Geral – 50 horas - Regime híbrido (online e presencial).

2.1.3. Componente Específica – 146 horas - Regime híbrido (online e presencial).

2.2. ESTRUTURA MODULAR

1.º Módulo (Online) - 02 de maio a 29 de junho de 2026

- Sábados (09h00–13h00)
- Segundas-feiras (20h00–23h00)

2.º Módulo (Presencial) - 06 a 15 de julho de 2026

- Regime de internato, com sessões diárias entre as 09h00 e as 23h00

3.º Módulo (Presencial) - 28 a 30 de agosto de 2026

- Regime de internato, com sessões diárias entre as 09h00 e as 23h00

4.º Módulo (Online) - 05 de outubro a 16 de novembro de 2026

- Sábados (09h00–13h00)
- Segundas-feiras (21h00–23h00)

*As datas indicadas poderão sofrer alterações por motivos de força maior ou por necessidades organizativas devidamente fundamentadas.

3.3 CALENDARIZAÇÃO

CURSO DE TREINADORES DE GRAU 3 - 2025	Calendarização	Horario	Formato
Apresentação do Curso + XPS	02/05/2026	09H00 - 13H00	on-line
1.1. O Jogo De Andebol Sénior E De Formação	04/05/2026	21h00 - 22h00	on-line
1.4. O Treino	04/05/2026	22h00 - 23h00	on-line
1.2. Desenvolvimento De Atletas a Longo Prazo	09/05/2026	09H00 - 13H00	on-line
1.3. Ser Treinador	11/05/2026	20h00 - 23h00	on-line
1.3. Ser Treinador	18/05/2026	21h00 - 23h00	on-line
2.1. Fases E Estruturas Do Planeamento	25/05/2026	20h00 - 23h00	on-line
2.1. Fases E Estruturas Do Planeamento	01/06/2026	20h00 - 22h00	on-line
7.2. Terminologia E Simbologia Do Andebol	01/06/2026	22h00 - 23h00	on-line
7.1. Regras De Jogo E Evolução Histórica	08/06/2026	21h00 - 23h00	on-line
Trabalho Planeamento Tutoria	13/06/2026	21H15 - 23H00	on-line
U.F. 4 - Antidoping	27/06/2026	09H00 - 11H00	on-line
6.4. Pluridisciplinaridade E Treino Desportivo	29/06/2026	21h30 - 23h00	on-line
Bloco Presencial - Componente Especifica - Áreas 2.2; 3.1; 3.2; 3.3; 3.4, 4.1; 4.2; 4.3; 5.1.3.; 7.4	6 a 15 de julho	09:00 - 22:30	presencial
Bloco Presencial - Componente Especifica - Áreas 5.1.1; 5.1.2; 5.1.3; 5.1.4; 5.1.5; 5.1.6; 6.1; 6.2 ; 6.6	28 a 30 agosto	09:00 - 22:30	presencial
U.F. 9 - Coaching Do Treino Desportivo	03/10/2026	09H00 - 13H00	on-line
U.F. 10 - Gestão E Organização Do Desporto	10/10/2026	09H00 - 13H00	on-line
U.F. 7 - Nutrição No Desporto + 7.3. Nutrição, Suplementação E Repouso Aplicado Às Etapas Avançadas	17/10/2026	9h00-13h00	on-line
6.5. Pedagogia	24/10/2026	09H00 - 13H00	on-line
U.F. 6 - Psicologia Do Desporto	31/10/2026	09H00 - 13H00	on-line
U.F. 5 - Fisiologia Do Desporto	07/11/2026	09H00 - 13H00	on-line
Extras	14/11/2026	09H00 - 13H00	on-line

2.3. ESTRUTURA CURRICULAR

UNIDADES DE FORMAÇÃO	CARGA HORÁRIA
COMPONENTE GERAL - 50h	
U.F. 4 - ANTIDOPING	2h
U.F. 5 - FISIOLOGIA DO DESPORTO	10h
U.F. 6 - PSICOLOGIA DO DESPORTO	10h
U.F. 7 - NUTRIÇÃO NO DESPORTO	4h
U.F. 8 - BIOMECÂNICA DO DESPORTO	8h
U.F. 9 - COACHING DO TREINO DESPORTIVO	8h
U.F. 10 - GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DO DESPORTO	8h
Subtotal	50h
COMPONENTE ESPECÍFICA - 146h	
A1 - ENQUADRAMENTO INICIAL	11H30m
A2 - PLANEAMENTO	27H30m
A3 - COMPONENTES DO JOGO	33H
A4 - MÉTODOS E SISTEMAS DE JOGO	40H
A5 - ÁREA CONDICIONAL/COORDENATIVA	15H
A6 - ÁREA PSICOLOGIA/PEDAGOGIA	10H30m
A7 - ÁREA DO CONHECIMENTO TEÓRICO	8H30m
Subtotal	146h
Total Curso	196h

3. CANDIDATURAS

Podem candidatar-se a frequentar o Curso de Treinador de Grau 3 todas as pessoas de ambos os generos que, cumulativamente, preencham as seguintes condições:

1. Idade mínima 21 anos;
2. Título Profissional de Treinador/a de Desporto da Modalidade de Grau II com desempenho efetivo de 1 ano ou uma época desportiva com a duração mínima de 6 meses;
3. Escolaridade mínima obrigatória, em função da data de nascimento;

Escolaridade mínima obrigatória (de acordo com a lei) em função dos candidatos:

- 4º ano – Para indivíduos nascidos até 31/12/1966.
- 6º ano – Para indivíduos nascidos entre 01/01/1967 e 31/12/1980.
- 9º ano – Para indivíduos nascidos entre 01/01/1981 e 31/12/2002.
- 12º ano – Para indivíduos nascidos a partir de 01/01/2003 e/ou que se inscreveram no ano letivo de 2009/2010, no 1º e no 2º ciclo do ensino básico, ou no 7º ano de escolaridade.

3.1. PROCESSO DE CANDIDATURA

Passos para formalizar a inscrição:

1. **Efetuar o pagamento da taxa de candidatura (25€)** por Transferência Bancária: IBAN PT50 0018 2032 02498480020 77, Santander.
2. Preencher o formulário online [AQUI](#)
3. Anexar Currículo Desportivo e Académico
4. Anexar comprovativo pagamento

Receber a confirmação da candidatura via e-mail

4. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

Sempre que o número de candidaturas exceda o limite máximo regulamentarmente previsto (24 formandos), a seleção será efetuada por ordem sequencial de prioridade, de acordo com os seguintes critérios:

1. Candidatos(as) que comprovem, mediante declaração emitida e assinada pela direção do respetivo clube, o exercício de funções de treinador(a), na época desportiva 2025/2026, em competição cuja regulamentação exija a posse de Título Profissional de Treinador de Desporto (TPTD) de Grau III (PO.02, PO.03, PO.04 e PO.10).
2. Candidatos(as) cuja equipa, na época desportiva 2025/2026, se encontre a disputar fase da competição que atribua subida de divisão às provas PO.02, PO.03, nas quais seja exigida, para o exercício da função de treinador(a), a posse de TPTD de Grau III.

3. Candidatos(as) que tenham sido admitidos ao processo de candidatura ao Curso de Grau 3 – 2025 e não tenham sido selecionados, desde que manifestem formalmente interesse na frequência da edição de 2026.
4. Treinadores(as) integrados no Corpo Técnico das Seleções Nacionais ou Regionais (Selecionadores, Diretores Técnicos Regionais ou funções equivalentes devidamente comprovadas).
5. Situações de carácter excecional, devidamente fundamentadas, serão apreciadas e decididas pela Direção da Federação de Andebol de Portugal.

Sempre que se revele necessário, poderá ser realizada entrevista individual, por videoconferência, com carácter complementar de validação curricular.

5. TAXAS E PROPINA

5.1. TAXA DE CANDIDATURA

1. Candidatos(as) residentes em Portugal e com inscrição ativa como treinador(a) na Federação de Andebol de Portugal (FAP): **25€***
2. Candidatos(as) residentes fora de Portugal e sem inscrição ativa como treinador(a) na FAP: **100€***

**A taxa de candidatura será devolvida aos(às) candidatos(as) não admitidos(as), por transferência bancária, para o IBAN indicado no processo de candidatura, no prazo máximo de 15 dias úteis após comunicação do resultado.*

5.2. PROPINA DO CURSO

A propina do Curso é no valor de **825€**, e inclui:

- Alimentação nas sessões presenciais durante os 15 dias (pequeno-almoço, almoço, jantar e coffee-break)
- Estadia em quarto single/duplo (12 noites)
- Acesso à totalidade do curso
- Licença XPS-Organizer durante 12 meses e 1 mês de Analyser
- Material didático
- Seguro
- Diploma e certificado de habilitações

5.3 PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA FORMAÇÃO DE TREINADORAS

No âmbito da política de valorização e desenvolvimento do andebol feminino, a Federação de Andebol de Portugal promoverá um incentivo específico dirigido a treinadoras detentoras de Grau II que cumpram os requisitos de acesso ao Curso de Grau III.

As treinadoras que formalizem a sua inscrição beneficiarão de um **desconto de 25% sobre a 1.ª e 2.ª prestações da propina do curso**, enquanto medida de estímulo à qualificação técnica no feminino.

A aceitação (ou não aceitação) da inscrição no curso será comunicada formalmente a cada candidato(a) por e-mail, **até 08 de abril de 2026**.

6. PAGAMENTO DA PROPINA

O pagamento da propina pode ser efetuado na totalidade ou de forma faseada, nos seguintes termos:

1. **1.ª parcela** – no ato de inscrição, após confirmação de aceitação: **200€**
2. **2.ª parcela** – até **01 de maio de 2026**: **200€**
3. **3.ª parcela** – até **01 de junho de 2026**: **200€**
4. **4.ª parcela** – até **01 de julho de 2026**: **200€**

O incumprimento dos prazos de pagamento poderá implicar a impossibilidade de continuidade na frequência do curso.

7. AVALIAÇÃO

7.1 AVALIAÇÃO DA COMPONENTE GERAL

- De acordo com o definido pelos referenciais da componente geral
- Realização de Trabalhos individuais/Grupo, Teste escrito, assiduidade e participação.

7.2 AVALIAÇÃO DA COMPONENTE ESPECÍFICA

- Assiduidade e pontualidade do formando
- Relatórios/trabalhos definidas pelos formadores e Diretor do Curso
- Avaliação Prática (intervenção, no campo):
 - a) Observação de desempenho dos formandos
 - b) Apreciação da execução prática de tarefas, em ambiente simulado, ou em contexto real a realizar no terreno de jogo – assenta na prática simulada, e visa a aferição de nº conhecimentos e competências dos candidatos enquanto treinadores.
- **Teste escrito – acordo com os formadores e respetivas unidades de formação a realizar no fim da componente específica.**

Serão considerados aptos os formandos que obtenham aproveitamento (nota igual ou superior a 10), tanto na componente Geral quanto na Componente Específica.

Segunda Época de Avaliação

- O Curso prevê a realização de uma segunda época de avaliação, destinada aos formandos que obtenham classificação de Não Apto em qualquer das componentes.
- Para o efeito, o formando deverá formalizar o pedido, por escrito, para o endereço eletrónico do Departamento de Formação da Federação de Andebol de Portugal, no prazo a definir após a publicação das classificações.

A avaliação incidirá nos seguintes termos:

- Componente Geral: realização de nova prova ou elemento de avaliação referente à Unidade de Formação em que não foi obtida classificação de Apto.

- Componente Específica: o formando será admitido à fase ou instrumento de avaliação em que não tenha obtido aproveitamento, de acordo com o regulamento de avaliação em vigor.

Taxas de Segunda Época

A realização de avaliação em segunda época implica o pagamento das seguintes taxas:

- Componente Geral: 15€ por cada Unidade de Formação.
- Componente Específica: 100€

A calendarização da segunda época será comunicada oportunamente pelo Departamento de Formação.

8. ASSIDUIDADE

- Para efeitos de conclusão de um curso de Treinadores com aproveitamento e posterior certificação, **a assiduidade não pode ser inferior a 90% da carga horária do percurso formativo em cada unidade de formação.**
- As faltas devem ser, sempre que possível, previamente comunicadas. **As justificações**, referente à parte curricular, **deverão ser feitas, por escrito ao Coordenador administrativo e deverão conter as respetivas provas legais.**
- As presenças nas sessões presenciais serão monitorizadas através da presença na sessão com a assinatura da lista de presença, salvo situações excecionais devidamente justificadas e autorizadas.
- **Incumprimento da entrega dos trabalhos solicitados pelos formadores e pelo diretor do curso, durante a parte curricular será considerado eliminatório.**

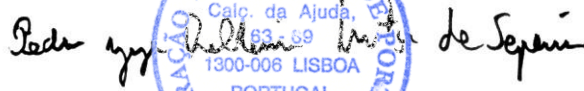
9. GRAU PROVISÓRIO EM FORMAÇÃO

A atribuição do Grau 3 em formação durante a época 2025/2026, será possível aos formandos que cumpram os seguintes pontos:

- Assiduidade de 90%, analisado no fim de cada unidade.
- Cumprimento dos prazos de entrega dos trabalhos solicitados pelos formadores e pelo diretor do curso, avaliado de unidade em unidade.
- Pagamento regularizado, cumprindo as datas indicadas no CO nº55 2025/2026.
- O Grau provisório será suspenso em caso de incumprimento dos requisitos referidos nos pontos 4 e 5 deste comunicado.

Lisboa 23-02-2026

O Responsável pela Formação da FAP


Prof. Calc. da Ajuda, 63-69
1300-006 LISBOA
PORTUGAL
Professor Doutor Pedro Sequeira