



Assunto: 11ª edição do Curso de Treinadores de Vela

A Federação Portuguesa de Vela vem por este meio anunciar a realização da 11ª edição do curso de treinadores de Vela - Grau II, enquadrado pela lei 106/2019 de 6 de setembro e que **é habilitação legal mínima para treinar equipas de competição de Vela em Portugal**. A componente presencial da formação específica será realizada na área da grande Lisboa, nomeadamente no Clube Naval de Cascais.

1 - Organização do curso

- ✓ **1ª parte: Componente de formação geral** (ver referenciais) - Carga horária: 60 horas, a realizar de 7 de julho a 3 de setembro de 2026, através de plataforma de E-learning, que funcionará com aulas assíncronas. Neste período, os formandos gerem o seu processo de estudo. Os alunos terão teste escrito (escolha múltipla) presencial, que poderá ser realizado na sua região, no dia 5 de setembro de 2026.

Temas a abordar:

- [Teoria e Metodologia do Treino Desportivo](#)
- [Pedagogia e Didática do Desporto](#)
- [Traumatologia do Desporto](#)
- [Antidopagem](#)
- [Desporto Adaptado](#)
- [Fisiologia do Desporto](#)
- [Psicologia do Desporto](#)
- [Nutrição do Desporto](#)
- [Ética no Desporto](#)

- ✓ **2ª parte: Componente de formação específica** – 60 horas, sendo que cerca de 2/3 da formação vão decorrer em sessões online síncronas (com data e hora marcada), sobretudo em horário pós-laboral, durante o mês de setembro e outubro.

A componente prática, que será PRESENCIAL e que terá avaliação escrita e prática, decorrerá no Clube Naval de Cascais nos dias 6 (parte da tarde), 7 e 8 de novembro de 2026.

Temas a abordar (ver [referenciais](#)):

- **Desenvolvimento das qualidades físicas do velejador II** - Paulo Rocha - FMH
- **Metodologia específica do treino de Vela I** - Sérgio Duarte - FPV
- **Planeamento, organização e gestão de uma equipa de competição** - Sérgio Duarte - FPV
- **A preparação da embarcação: afinação estática e dinâmica** – Bruno Santos
- **Teoria da embarcação à Vela II** - Pedro Pires de Lima
- **Tática e estratégia de regata I** – Luís Rocha - FPV
- **Micrometeorologia** - Pedro Pinto
- **Regras de regata à Vela** – António Matta
- **Técnicas de navegação em competição** – Luís Brito
- **Vela adaptada II**- Pedro Cunha

Parte prática: Sérgio Duarte, Luís Rocha, Pedro Pinto e Bruno Santos

- ✓ **3ª parte: Estágio:** 800 horas (1 época desportiva). Consultar [regulamento de estágio em vigor](#).



2 - Pré-requisitos para frequência da formação

- Idade mínima de 19 anos;
- Escolaridade mínima obrigatória, em função da data de nascimento;
- Ser detentor de Título Profissional de Treinador/a de Desporto de Vela de Grau I ou que cumpra os requisitos definidos na legislação para “Praticantes de alto nível”*;
- Desempenho efetivo de 1 ano ou uma época desportiva com a duração mínima de 6 meses de exercício profissional da função de treinador de Grau I da modalidade, excetuando os que cumpram os requisitos definidos na legislação para “Apoio às carreiras duais”**;
- Ser detentor de carta de navegador de recreio válida;
- Ter competido, enquanto velejador, em provas de Vela que atribuam títulos de âmbito nacional ou provas de seleção para campeonatos internacionais, comprovando a sua participação através de currículo desportivo na modalidade.

Praticantes de elevado nível (Artigo 10.º - B)

1 — Consideram -se praticantes de elevado nível:

- a) Praticantes que tenham estado inseridos no regime de alto rendimento de acordo com o estipulado no Decreto-Lei n.º 272/2009, de 1 de outubro, e na Portaria n.º 325/2010, de 16 de junho, nos níveis A, B ou C, durante, pelo menos, oito anos seguidos ou interpolados;
- b) Praticantes que tenham estado inseridos em ligas profissionais, em Portugal ou no estrangeiro, durante, pelo menos, oito anos seguidos ou interpolados;
- c) Praticantes com contrato de trabalho profissional, que tenham estado inseridos em competições que conferem o título nacional, em cada país, da respetiva modalidade, durante, pelo menos, oito anos seguidos ou interpolados;
- d) Praticantes que participem em provas internacionais onde a sua ordenação é feita através de *ranking*, sob proposta fundamentada da federação respetiva e sujeita a aprovação pelo IPDJ, I. P.;
- e) Praticantes que tenham representado a seleção nacional, mediante critérios a definir pelo IPDJ, I. P., em função da realidade de cada modalidade desportiva.

2 — Os pontos indicados nas alíneas b) e c) do número anterior devem ser confirmados mediante o registo na federação nacional da modalidade respetiva.

3 — Os praticantes de elevado nível acedem diretamente à formação de treinador de desporto de grau II, sem necessidade de cumprir o estabelecido na alínea c) do n.º 2 do artigo 10.º -A.

4 — Ficam excluídos os praticantes e ex-praticantes de elevado nível que tenham sido suspensos por comportamento inadequado, como a utilização de forma comprovada de produtos proibidos (*doping*), ou de práticas dopantes.

*Relativamente aos **PRATICANTES DE ELEVADO NÍVEL** a lei 106/2019 de 6 de setembro estabelece que estes podem aceder diretamente à formação de treinador de desporto de grau II, sem necessidade de serem detentores do título profissional de grau I, definindo nas alíneas a) a e) do n.º 1 do artigo 10.º -B o que considera ser um praticante de elevado nível.

** Em termos do **APOIO ÀS CARREIRAS DUAIS** a lei estabelece que os praticantes desportivos integrados em competições que, pelo seu grau de exigência, impossibilitem a regular frequência dos cursos de formação de treinadores, podem realizar a formação curricular de treinador de desporto, até ao grau III, em condições especiais definidas por despacho do presidente do conselho diretivo do IPDJ, I. P, sendo que as competições (realizadas em território nacional ou no estrangeiro) referidas são definidas pelo IPDJ, I. P., a requerimento fundamentado das respetivas federações.



Apoio às carreiras duais (Artigo 10.º - C)

1 — Os praticantes desportivos integrados em competições que, pelo seu grau de exigência, impossibilitem a regular frequência dos cursos de formação de treinadores, podem realizar a formação curricular de treinador de desporto, até ao grau III, em condições especiais definidas por despacho do presidente do conselho diretivo do IPDJ, I. P.

2 — As competições referidas no número anterior são definidas pelo IPDJ, I. P., a requerimento fundamentado das respetivas federações.

3 — O previsto no número anterior aplica-se a competições realizadas em território nacional ou no estrangeiro.

4 — Para ter acesso ao apoio previsto no n.º 1, os praticantes devem possuir todos os requisitos exigidos aos demais formandos.

5 — O título profissional de treinador de desporto, independentemente do grau, só é emitido após a realização de um estágio com a duração de uma época desportiva.

6 — Após a obtenção do título profissional referido no número anterior, o treinador de desporto é integrado no regime previsto na presente lei.

3 - Inscrição e Taxas

A inscrição deverá ser formalizada até às 13h00 dia 6 de julho de 2025, através de **preenchimento completo** do documento "Ficha de inscrição Vela G2", que se encontra em anexo (quando enviar a inscrição, certifique-se que o ficheiro fica com o seu nome). A inscrição só será considerada se estiver completa, preenchida corretamente e enviada exclusivamente para os emails: formacao@fpvela.pt; anarocha@fpvela.pt.

Valor total: 630 euros.

1) **1ª prestação** - Pagamento de 215 euros até 6 de julho de 2026;

2) **2ª prestação** - Pagamento de 215 euros até 7 de setembro de 2026;

3) **3ª prestação** – Pagamento de 200 euros até 6 de novembro de 2026.

Notas:

a) Se for ultrapassada a data-limite de pagamento, será aplicada uma penalização de 20% sobre a prestação em falta;

b) Após o início do curso (7 de julho) não se procederá a devoluções;

4 - Número de vagas

A formação apenas será realizada com um mínimo de 10 participantes, tendo como máximo de inscrições 16.

Caso seja ultrapassado o número máximo de inscrições, proceder-se-á a uma seleção, com base no seguinte critério:

- 1ª prioridade: Treinadores de vela de grau 1, cuja inscrição seja submetida por um Clube ou Associação Regional, e que necessitam de grau 2 para exercer a sua atividade, sem restrições;
- 2ª prioridade: Candidatos "praticante de alto nível";
- 3ª prioridade: Ordem de entrada de inscrição.

5 - Saídas profissionais

Treinador de Vela de Competição, que estará apto a trabalhar nas etapas de pré-competição, competição e especialização, nos termos do documento "Desenvolvimento do velejador a longo prazo" (Consultar [aqui](#)) e estará também habilitado para trabalhar com praticantes das etapas mais elementares da formação desportiva (Escola de Vela).



Ficha de inscrição também disponível em <https://fpvela.pt/formacao/cursos-de-treinadores-de-vela/>

Na necessidade de qualquer informação adicional, contactar Sérgio Duarte (SergioDuarte@fpvela.pt)

Lisboa, 8 de junho de 2026

Com os melhores cumprimentos,

Luís Rocha
(Diretor Técnico Nacional)