



CURSO DE TREINADOR DE ESGRIMA

GRAU II

Código da Ação 56546614



ABR/26

SET/24

Componente Geral

29/09/2025 a
17/12/2025

JAN/26

Componente Específica

10/01/2026 a
31/03/2026

Estágio

A partir de
01/04/2026

Número de participantes: mínimo 10 – máximo 25



“Capacitar-se é desbloquear o seu potencial. Não tenha medo de se desafiar.”

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	3
DESTINATÁRIOS.....	4
ORGANIZAÇÃO DO CURSO.....	4
Calendarização.....	5
Conteúdos Programáticos (consultar secção Documentação de Referencia).....	6
Componente Geral.....	6
Componente Específica.....	6
Avaliação.....	7
Condições de Progressão.....	7
Regime de Faltas.....	7
MATERIAL NECESSÁRIO.....	7
VALOR TOTAL DO CURSO.....	7
CONTACTO.....	8
INSCRIÇÃO.....	8
DOCUMENTOS DE REFERÊNCIA.....	8



INTRODUÇÃO

A realização do Curso de Treinadores de Esgrima de Grau II, integrada no âmbito do Programa Nacional de Formação de Treinadores, enquadrado pela Lei nº 106/2019 de 06 de setembro, representa um passo significativo na valorização e qualificação técnica dos profissionais da modalidade. Este curso tem como objetivo aprofundar os conhecimentos pedagógicos, técnicos e estratégicos dos treinadores, capacitando-os para orientar atletas em níveis mais avançados de competição. Através de uma abordagem teórico-prática, os participantes têm a oportunidade de desenvolver competências essenciais para o planeamento, condução e avaliação do treino, promovendo uma esgrima mais exigente, estruturada e alinhada com os padrões internacionais.

O Curso, reconhecido pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), confere, a todos os formandos que o completarem com êxito, o **Título Profissional de Treinador de Desporto - Esgrima Grau II**, habilitando-os, de acordo com a Lei, a:

- **Orientar o treino de praticantes em níveis intermédios e avançados**, incluindo atletas em contexto competitivo nacional e internacional;
- **Planear, conduzir e avaliar sessões de treino** com base em princípios científicos e pedagógicos, adaptados às exigências da esgrima moderna;
- **Desenvolver estratégias técnico-táticas** específicas para cada arma (florete, espada e sabre), com foco na performance e evolução dos atletas;
- **Colaborar com equipas multidisciplinares**, promovendo uma abordagem integrada ao desenvolvimento físico, psicológico e técnico dos esgrimistas;
- **Garantir a segurança, ética e bem-estar dos praticantes**, respeitando os regulamentos e boas práticas da modalidade;
- **Participar na formação de novos treinadores**, contribuindo para a disseminação de conhecimento e boas práticas dentro da comunidade esgrimista.



DESTINATÁRIOS

O Curso de Treinadores de Esgrima – Grau II destina-se a quem preencha os pré-requisitos estabelecidos na Lei:

Idade mínima	19 anos
Escolaridade obrigatória	<ul style="list-style-type: none">➤ 4 anos (nascidos até 31/12/1966).➤ 6 anos (nascidos entre 01/01/1967 e 31/12/1980).➤ 9 anos (nascidos entre 01/01/1981 e 31/12/2002).➤ 12 anos (nascidos a partir de 01/01/2003 ou inscritos em 2009/2010 no 1º ou 2º ciclo ou no 7º ano).
Certificado	Certificado de Treinador Desportivo (CTD) de Grau I.
Experiência mínima	Pelo menos 1 ano ou 1 época desportiva (mínimo 6 meses) como Treinador de Grau I.
Limite de participantes	Mínimo 10 – Máximo 25.
Prioridade	<ul style="list-style-type: none">➤ Treinadores de Grau I em exercício nas épocas 2022/23, 2023/24 e 2024/25.➤ Outros Treinadores de Grau I.

ORGANIZAÇÃO DO CURSO

O curso decorre em duas componentes:

- Geral (*e-learning*);
- Específica (presencial em módulos de fim de semana, não interferindo com a atividade laboral semanal dos candidatos);
- Estágio.



‘A localização será definida na região de Lisboa ou Porto, podendo ser ajustada conforme a proveniência dos formandos. Esta situação, a ocorrer, será atempadamente informada pelo Departamento de Formação da FPE.

Calendarização

Componente Geral	29/09/2025 - Abertura da plataforma online 01/12/2025 - Encerramento da plataforma 10/12/2025 - Avaliação presencial 17/12/2025 - Recurso avaliação presencial 07/01/2026 - Conclusão oficial.
Componente Específica	10/01, 24/01, 14/02 e 21/02/2026 – Sessões presenciais <ul style="list-style-type: none">➤ Sábados: 10h00/11h30 11h45/13h30 14h30/16h45 17h00/19h30➤ Domingos 8h30/11h00 11h15/13h30 14h30/17h45 14/03/2026 – Avaliação teórica e prática 31/03/2026 – Conclusão oficial.
Estágio	Início: 01/04/2026 – Duração: mínimo 6 meses (máximo 1 época desportiva), de acordo com o previsto na Lei, e definido pelo Regulamento de Estágio anexo a este documento de apresentação do Curso de Treinador de Grau II.



Conteúdos Programáticos (consultar secção Documentação de Referencia)

Componente Geral

Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	19h
Pedagogia e Didática do Desporto	12h
Traumatologia do Desporto	3h
Antidopagem	2h
Desporto Adaptado	2h
Fisiologia do Desporto	8h
Psicologia do Desporto	8h
Nutrição no Desporto	4h
Ética no Desporto	2h
TOTAL Componente Geral	60h

Componente Específica

Treinador em Ação	3h
Florete: elementos técnicos, combinações táticas e progressões pedagógicas	15h30
Espada: elementos técnicos, combinações táticas e progressões pedagógicas	15h30
Sabre: elementos técnicos, combinações táticas e progressões pedagógicas	15h30
Preparação Física Específica	1h30
Vertentes – Adaptada e Artística	2h
Arbitragem	6h
Gestão de Competições	1h
TOTAL Componente Específica	60h



Avaliação

- Componente Geral: teste presencial elaborado pela GNOSIS.
- Componente Específica: conforme definido nos referenciais de formação específicos.
- Estágio: conforme definido no Regulamento de Estágio.

Condições de Progressão

- Aprovação em todas as Unidades de Formação ($\geq 50\%$) nas componentes Geral e Específica.
- Cumprimento dos critérios definidos no Regulamento de Estágio.

Regime de Faltas

- Frequência presencial obrigatória nas componentes Geral e Específica.
- Máximo de 10% de faltas em cada Unidade de Formação.
- Não é permitida ausência em momentos de avaliação.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Equipamento desportivo.
- Equipamento de mestre.
- Sabre, florete e espada.

VALOR TOTAL DO CURSO

Categoria	Valor Total	Valor Pagar No Início de Cada Fase
Candidatos nacionais, filiados na FPE na época desportiva 2025/26	800 €	350 € (Componente Geral) 350 € (Componente Específica) 100 € (Estágio)
Restantes candidatos	1000 €	500 € (Componente Geral) 500 € (Componente Específica)



Nota: A fase de estágio não tem valor adicional, suportando o formando todos os custos associados ao desenvolvimento da atividade no local escolhido como Entidade de Acolhimento.

CONTACTO

Qualquer esclarecimento adicional pode sempre ser solicitado para o e-mail do Departamento de Formação da FPE, formacao@fpe.pt

INSCRIÇÃO

Os candidatos à frequência do presente curso deverão preencher, até às 23h59 de dia 21SET2025, o formulário eletrónico que se segue:

<https://forms.office.com/e/dSCzT37vAB>



Para além da leitura minuciosa do presente documento recomenda-se a leitura atenta de todas as informações constantes no formulário e o seu preenchimento consciente.

Para se tornar efetiva a Inscrição, os candidatos deverão fazer chegar, via endereço de e-mail fpe@fpe.pt, no prazo de dois dias úteis, o comprovativo da realização da transferência bancária para a conta da FPE, IBAN PT50 0010 0000 2179758000129, do montante respeitante à primeira fase do curso.



DOCUMENTOS DE REFERÊNCIA

Manual da Organização do Curso de Treinadores de Desporto -

https://ipdj.gov.pt/documents/20123/117823/Novo_Manual_Cursos_Final_V1_3.pdf/8651fd55-19f1-6f0f-1026-4e2395a64aba?t=1604402841763

Curso Treinador de Esgrima Grau II - Referenciais de formação da Formação Geral -

https://ipdj.gov.pt/documents/20123/117823/PNFT2020_G2.pdf/26b878e4-4874-45c5-e7c8-c22820b916f0?t=1585669931277

Curso Treinador de Esgrima Grau II - Referenciais de formação da Componente

Específica - https://ipdj.gov.pt/documents/20123/3644128/02_ESPECIFICO_Esgrima.pdf/10a27c80-470d-2114-e194-c76582b859f0?t=1690190418144

Curso Treinador de Esgrima - Regulamento de Estágios - Referenciais de formação -

https://ipdj.gov.pt/documents/20123/121550/20210322RE_Esgrima_v1pp.pdf/c50ae249-f032-2c46-4866-5d3466783b92?t=1616407278138