



Programa Nacional de formação de  
Treinadores

# **Regulamento do Curso de Treinador de Taekwondo**

Curso Grau II

**Federação Portugal Taekwondo**

[geral@portkd.com](mailto:geral@portkd.com)

## **ÂMBITO DO CURSO:**

O presente Regulamento pretende dar a conhecer um conjunto de informações gerais relativas à Formação Inicial — **Curso de Treinadores de Taekwondo de Grau II** (Código de validação), levado a cabo pela Federação Portugal Taekwondo e a entidade formadora Gnosies.

O presente Curso de Treinador atuará de acordo com os Referenciais de Formação Geral e Específico, assim como, do Regulamento de Estágio da modalidade em apreço, documentos homologados e validados pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ).

## **CONDIÇÕES DE ACESSO AO CURSO:**

As condições de acesso ao Curso de Treinador respeitarão os requisitos Gerais e Específicos, identificados pela entidade IPDJ:

### **Critérios de acesso GERAIS:**

- ✓ **Idade mínima de 18 anos** (Cartão de Identificação Civil);
- ✓ **12º Ano de escolaridade mínima;**
- ✓ **Desempenho efetivo de 1 ano (mínimo) de exercício profissional da função de treinador da modalidade de Taekwondo de Grau I, na posse do TPTD.**

### **Critérios de acesso ESPECÍFICOS:**

- ✓ **Graduação de 2º Dan.**

## **ESTRUTURA CURRICULAR DO CURSO:**

### **Componente de Formação Geral (60h), em regime Online:**

1. Teoria e Metodologia do Treino Desportivo (19h)
2. Pedagogia e Didática do desporto (12h)
3. Traumatologia do Desporto (3h)
4. Antidopagem (2h)
5. Desporto Adaptado (2h)
6. Fisiologia do exercício (8)
7. Psicologia do Desporto (8)
8. Nutrição no Desporto (4)
9. Ética no Desporto (2)

**Componente de Formação Específica (60h), em regime Presencial**

1. Taekwondo II (16h)
2. Planeamento e prescrição do treino de Taekwondo (10h)
3. Taekwondo e o praticante portador de deficiência (4h)
4. Primeiros socorros e suporte básico de vida no Taekwondo (6h)
5. Observação do treino e da competição de Taekwondo (6h)
6. Avaliação e controlo do treino de Taekwondo (6h)
7. Biomecânica do Taekwondo (6h)
8. Pedagogia no treino e na competição de Taekwondo (3h)
9. Psicologia no treino e na competição de Taekwondo (3h)

**Componente de Formação Prática – Estágio Profissional**

- Mínimo de 6 meses que corresponde ao tempo mínimo de duração de uma época desportiva.

**EQUIPA DE FORMAÇÃO DO CURSO:**

**Direção do curso:** Federação Portugal Taekwondo com a entidade *Gnosies*

- **Coordenação de Curso:** *Carlos Mata;*
- **Formadores da Componente de Formação Específica:** *António Medeiros, Carlos Mata, Adriano Oliveira, Hugo Magalhães, Rui Sousa, Fernando Rocha, Pedro Valentim, Henrique Leite*
- **Coordenador de Estágio:** *Carlos Mata*
- **Tutores de Estágio:** Identificados posteriormente (em função dos Treinadores Estagiários e Locais de Estágio propostos), cumprindo os requisitos mencionados para Perfil de Tutor no Regulamento de Estágio, da modalidade e grau de formação em apreço.

**AValiação DO CURSO:**

A avaliação do Curso de Treinador tem por finalidade a verificação dos saberes, competências e capacidades adquiridos pelos formandos ao longo do percurso formativo e compreende:

- a) Uma *avaliação formativa*, delineada sobre o processo de formação, permitindo obter a informação detalhada sobre o desenvolvimento das aprendizagens, com vista à definição e ao ajustamento de processos e estratégias pedagógicos e definição de eventuais planos de recuperação;

b) Uma *avaliação sumativa* final, que visa servir de base de decisão sobre a progressão e a certificação.

- **CrITÉrios de Avaliação:**

A avaliação do Curso de Treinador será realizada por Unidades de Formação, apoiando-se num conjunto de parâmetros e critérios previamente definidos e recomendados nos Referenciais de Formação — Geral e Específica, homologados pelo IPDJ. A mesma será concertada de forma assertiva e harmoniosa pela Equipa de Formação, em função dos objetivos e das competências (saída e evidência) a adquirir pelos formandos e, da avaliação recomendada nos referenciais de apoio e suporte.

Os critérios de avaliação formativa agrupar-se-ão em diferentes domínios, nomeadamente: *Aquisição de conhecimentos e desempenho da atividade* (saberes e saberes-fazer), *Relacional* (p.e.: relações interpessoais, trabalho em equipa) e *Comportamental* (p.e.: iniciativa, autonomia, pontualidade, assiduidade).

- **Escala de Avaliação:**

A escala de avaliação quantitativa utilizada será de 0 a 20 valores, para as três Componentes de Formação do Curso de Treinador.

- **Estrutura Avaliativa por Componente de Formação:**

**Componente de Formação Geral:**

A avaliação da Componente de Formação Geral segue as normas presentes no Regulamento de Formação da entidade formadora *Gnosies*. Em traços gerais assentará nos requisitos abaixo mencionados:

1. Todos os Testes de Unidade e o Teste Final presencial têm de ser positivos (i.e. > 10 valores);
2. O formando tem o direito a efetuar o Teste de Unidade duas vezes.
3. A organização do Teste Final é em regime Presencial. A data, local e vigilância da prova escrita encontra-se identificada no Cronograma do Curso;
4. O cálculo da nota final do formando será realizado do seguinte modo: 25% da média ponderada dos Testes de Unidade + 75% da nota do Teste Final Presencial.

**Componente de Formação Específica:**

A avaliação da Componente de Formação Específica segue o preconizado no Referencial de Formação Específica da modalidade em apreço, homologado pelo IPDJ: *Exposição de Conteúdos; Questionamento oral e/ou escrito; Realização de aulas práticas; Análise, reflexão e discussão de situações apresentadas na formação e sobre o contexto real*, entre outras formas de avaliação.

- A classificação final desta componente obtém-se pelo cálculo da média ponderada das notas obtidas nas diferentes Unidades de Formação lecionadas, usando como fatores de ponderação a carga horária, sendo que a classificação obtida em cada uma das Unidades de Formação não poderá ser inferior a 10 valores.
- A avaliação será em regime contínuo.
- O formando terá de estar aprovado a todas as unidades formativas.
- Nos casos de faltas justificadas e aprovadas pelo coordenação de curso será aplicado um mecanismo pedagógico de recuperação.

**Componente de Formação Prática:**

A progressão do formando para a Componente de Formação Prática (Estágio) depende de uma avaliação sumativa com aproveitamento (nota igual ou superior a 10) na Componente de Formação Geral e na Componente de Formação Específica.

A avaliação da Componente de Estágio segue as normas presentes no *Capítulo 3* do Regulamento de Estágio, homologado pelo IPDJ. A nota será expressa numa escala de 0 a 20, considerando-se que o formando obteve aproveitamento sempre que esta seja igual ou superior a 10 (com arredondamento à décima), conduzindo a uma classificação de estágio de APTO.

- **Obtenção da Classificação Final do Curso:**

A conclusão do Curso de Treinador com aproveitamento dependerá da obtenção da avaliação sumativa positiva (nota igual ou superior a 10, com arredondamento à décima) em todas as Componentes de Formação — Geral, Específica e Prática (Estágio).

A classificação final obtém-se mediante a aplicação da seguinte fórmula:

$$CF^* = (2FG + 3FE + 2FP) / 7$$

**Legenda:**

CF - Classificação final do curso

FG - Classificação da Componente de Formação Geral  
FE - classificação da Componente de Formação Específica

FP - Classificação da Componente de Formação Prática (Estágio)

---

### **ASSIDUIDADE E PONTUALIDADE:**

Para efeitos de conclusão do Curso de Treinador com aproveitamento e posterior Certificação, a assiduidade do formando deve concorrer para uma avaliação formativa, não podendo ser inferior a 90% da carga horária do percurso formativo.

Será **obrigatória a presença dos formandos no percurso formativo de todas as Unidades de Formação**, integrantes da Componente de Formação Específica. Em situação de ausência por parte do formando a uma das sessões calendarizadas, o mesmo **deverá justificar dentro da brevidade de 2 dias à entidade responsável pelo Curso de Treinador**.

Caberá à entidade organizadora do Curso apreciar e decidir sobre as justificações apresentadas, bem como, desenvolver os mecanismos de recuperação pedagógico necessários ao cumprimento dos objetivos inicialmente definidos.

**Mesmo justificadas as faltas, as mesmas não devem ultrapassar os 30% ou seja, 18 horas de faltas justificadas.**

### **EQUIPAMENTO:**

O equipamento durante a componente específica será sempre o Dobok e em algumas unidades formativas dobok e proteções de competição.

### **DOCUMENTAÇÃO DE APOIO AO CURSO:**

- Regulamento Geral do Curso de Treinador;
- Cronograma de formação
- Minuta do protocolo de estágio
- Contactos da Equipa de Formação responsável pelo Curso de Treinador.

### **CERTIFICAÇÃO:**

No final do Curso de Treinador, se obtida conclusão com aproveitamento nas Componentes de Formação Geral, Específica e Prática e, estando todo o processo burocrático regularizado e em conformidade, será emitido o *Diploma de Qualificações* (DQ) e o *Certificado de Qualificações* (CQ) homologados pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ).

---

**ENTIDADES PARCEIRAS E REGULADORAS DO PROCESSO:**

- Entidade Formadora: *Federação Portugal Taekwondo* | Email: [formacao@portkd.com](mailto:formacao@portkd.com)
- Entidade Parceira: *Gnosies* | Email: [geral@gnosies.com](mailto:geral@gnosies.com)



Porto, 10 de Agosto de 2026  
**Federação Portugal Taekwondo**

---