

# Referenciais de Formação

# COMPONENTE

# ESPECÍFICA

**GRAU I**

**SURFING**

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE SURF

**VERSÃO**  
**2020**



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.

**AUTOR:** Federação Portuguesa de Surf  
**EDIÇÃO:** Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2021  
**COORDENAÇÃO:** Departamento de Formação e Qualificação  
**PAGINAÇÃO:** BrunoBate-DesignStudio

**LINGUAGEM INCLUSIVA:** Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

**NOTAS ÚTEIS:** Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.

# Índice

<b>A. Preâmbulo</b>	<b>5</b>
<b>B. Unidades de Formação</b>	<b>7</b>
1. ORGANIZAÇÃO E REGULAMENTAÇÃO	8
2. ARBITRAGEM	12
3. MATERIAL TÉCNICO	14
4. LOCAIS DE PRÁTICA	16
5. SEGURANÇA	18
6. DIDÁTICA ESPECÍFICA	21
7. METODOLOGIA DO TREINO ESPECÍFICA	27
<b>C. Organização da Formação</b>	<b>30</b>
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	31
3. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS PARA REALIZAÇÃO DA PROVA PRÁTICA	31
3. CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA PROVA PRÁTICA	31
4. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS PARA REALIZAÇÃO DO CURSO	32
5. ESTÁGIOS	32

# A. Preâmbulo



# A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idêntica às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores. O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.

# B. Unidades de Formação



## Unidades de Formação e Cargas Horárias

Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. ORGANIZAÇÃO E REGULAMENTAÇÃO	3
2. ARBITRAGEM	2
3. MATERIAL TÉCNICO	2
4. LOCAIS DE PRÁTICA	2
5. SEGURANÇA	8
6. DIDÁTICA ESPECÍFICA	18
7. METODOLOGIA DO TREINO ESPECÍFICA	7
Total	42

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# 1. Organização e regulamentação

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. ENQUADRAMENTO HISTÓRICO	1h30'	1h30'/0
1.2. ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL E NACIONAL	30'	30'/0
1.3. O TÍTULO PROFISSIONAL DE TREINADOR DESPORTIVO	30'	30'/0
1.4. REGIME LEGAL DAS ESCOLAS	30'	30'/0
Total	3	3/0

SUBUNIDADE 1.

## 1.1. Enquadramento histórico

### 1.1.1. Internacional

- a. As origens do Surf
  - i. O Surf na polinésia
  - ii. A descoberta do Surf pelos europeus
  - iii. O nascimento do Surf moderno
  - iv. O Surf profissional
- b. As origens do Bodyboard
  - i. O aparecimento do Bodyboard
  - ii. A expansão pelo Mundo
- c. As origens do Longboard
  - i. O aparecimento do Longboard
  - ii. O início como modalidade
- d. As origens do Skimboard
  - i. O aparecimento do Skimboard
  - ii. O início como modalidade
- e. As origens do Stand Up Paddle
  - i. O aparecimento do Stand Up Paddle
  - ii. O início como modalidade
- f. As origens do Bodysurf
  - i. O aparecimento do Bodysurf
  - ii. O início como modalidade

### 1.1.2. Nacional

- a. As origens do Surf em Portugal
  - i. Os surfistas pioneiros
  - ii. A evolução do Surf nacional
  - iii. A institucionalização do Surf
  - iv. O Surf português na atualidade



- b. As origens do bodyboard
  - i. O aparecimento do bodyboard em Portugal
  - ii. O desenvolvimento do bodyboard
- c. As origens do Longboard
  - i. O aparecimento do Longboard em Portugal
  - ii. O desenvolvimento do Longboard
- d. As origens do skimboard
  - i. O aparecimento do Skimboard em Portugal
  - ii. O desenvolvimento do Skimboard
- e. As origens do Stand Up Paddle
  - i. O aparecimento do Stand Up Paddle em Portugal
  - ii. O desenvolvimento do Stand Up Paddle
- e. As origens do Bodysurf
  - i. O aparecimento do Bodysurf em Portugal
  - ii. O desenvolvimento do Bodysurf

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever a importância do Surf na cultura polinésia relacionando a sua prática com os aspetos culturais da sociedade polinésia
- Descrever a descoberta do Havai pelos europeus relacionando esta descoberta e posterior exploração das ilhas havaianas com o declínio do Surf
- Descrever o renascimento do Surf no início do século XX, e a expansão pelo mundo, identificando os responsáveis
- Descrever o processo de desenvolvimento do Surf profissional
- Descrever o aparecimento do Surf, do Bodyboard, do Longboard, do Skimboard, do Stand Up Paddle, do Bodysurf e a sua evolução
- Descrever e interpretar os dados atuais referentes ao Surf, ao Bodyboard, ao Longboard, ao Skimboard, ao Stand Up Paddle e ao Bodysurf em Portugal

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Apresenta com linguagem adequada ao escalão etário do público-alvo as origens do Surf, a descoberta do Havai pelos europeus e a influência desta descoberta no declínio do Surf, o renascimento do Surf, a sua expansão e processo de desenvolvimento do Surf profissional
- Apresenta com linguagem adequada ao escalão etário do público-alvo as origens e evolução do Surf, ao Bodyboard, ao Longboard, ao Skimboard, ao Stand Up Paddle e ao Bodysurf em Portugal

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

#### SUBUNIDADE 2.

### 1.2. Organização internacional e nacional

- 1.2.1. Instituições mundiais profissionais (WSL, APB, APP, ...)
  - a. Âmbito e objetivos
  - b. Funções
- 1.2.2. Instituições mundiais amadoras (ISA e ESF)
  - a. Âmbito e objetivos
  - b. Funções

- 1.2.3. Instituições nacionais (FPS, ANS, APB, ...)
- a. Âmbito e objetivos
  - b. Funções

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as instituições do Surf de nível mundial e o seu âmbito de atuação
- Descrever as funções da FPS bem como das outras instituições associativas do Surf em Portugal

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Apresenta com linguagem adequada ao escalão etário do público-alvo as características fundamentais das instituições do Surf de nível mundial, a organização e as funções das instituições do Surf em Portugal

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

#### SUBUNIDADE 3.

### 1.3. O Título Profissional de Treinador Desportivo

- 1.3.1. Definição de TPTD
- 1.3.2. Vias de acesso ao TPTD
- 1.3.3. Graus de formação e competências
- 1.3.4. O regulamento da carreira de treinador

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Definir o TPTD e identificar as vias de acesso para a sua obtenção, identificando os diferentes graus de formação e as suas competências
- Reconhecer a necessidade de renovar o TPTD, identificar a forma de o fazer e interpretar as leis que regulam a carreira de treinador

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra que interpreta as leis que regulam a carreira de treinador e recorre ao regulamento formação treinadores para fundamentar as suas opções de formação

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

#### SUBUNIDADE 4.

### 1.4. Regime legal das escolas

- 1.4.1. O estatuto legal das escolas e empresas de aluguer de material
- 1.4.2. O registo da empresa
- 1.4.3. Os seguros e as licenças
- 1.4.4. Legislação do turismo de natureza

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e aplicar no funcionamento da escola de Surf as regras definidas no regulamento das escolas de Surf
- Identificar os seguros e licenças necessárias para o exercício da atividade

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica na sua prática como treinador as regras definidas no regulamento das escolas de Surf

---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito
- 

**PERFIL DO FORMADOR**

1. Licenciado em ciências do desporto com especialização em treino desportivo opção surfing ou Surf, reconhecida pelo IPDJ, e 5 anos de experiência prática; ou
  2. Treinador de grau II (Surf ou Bodyboard ou SUP ou Skimboard) com 5 anos de experiência prática.
-

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 2. Arbitragem

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. REGRAS DE COMPETIÇÃO	30'	30'/0
2.2. MÉTODO DE JULGAMENTO	30'	30'/0
2.3. CRITÉRIOS DE JULGAMENTO	1	1/0
Total	2	2/0

SUBUNIDADE 1.

### 2.1. Regras de competição

- 2.1.1. Os Circuitos e os Campeonatos (Surf, bodyboard, Longboard, skimboard, stand up paddle e Bodysurf)
  - a. Provas internacionais
  - b. Provas nacionais
- 2.1.2. Estrutura do campeonato
  - a. As rondas
  - b. Tempo e número máximo de ondas nas baterias
- 2.1.3. Regras da prioridade e Interferências
- 2.1.4. Protestos
  - a. Casos possíveis
  - b. Processo formal

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes circuitos e os seus campeonatos
- Identificar a estrutura das competições e as características das baterias
- Aplicar a regra da prioridade e identificar as diferentes interferências
- Identificar as situações que podem ser alvo de protesto e descrever o processo formal de o efetuar

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Apresenta as regras de competição dos diferentes circuitos e respetivas provas
- Seleciona a informação a transmitir, aos surfistas, em função das características do atleta e do contexto da prova

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

### 2.2. Método de julgamento

- 2.2.1. Escala de pontuação
- 2.2.2. Cálculo da nota final
- 2.2.3. Julgamento em condições difíceis
- 2.2.4. Julgamento em baterias difíceis

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar os diferentes métodos de julgamento e transmitir aos surfistas este conhecimento permitindo a melhor prestação possível em função das condições de prova</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Apresenta os métodos de julgamento das provas de Surf</li> <li>Seleciona a informação a transmitir, aos surfistas, em função das características do surfista e do contexto da prova</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Teste escrito</li> </ul>	

SUBUNIDADE 3.

## 2.3. Critérios de julgamento

- 2.3.1. Critérios de Julgamento no Surf
- 2.3.2. Critérios de julgamento no Bodyboard
- 2.3.3. Critérios de julgamento no Longboard
- 2.3.4. Critérios de julgamento no Skimboard
- 2.3.5. Critérios de julgamento no Stand Up Paddle
- 2.3.6. Critérios de julgamento no Bodysurf

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar os critérios de julgamento e transmitir aos surfistas este conhecimento permitindo a melhor prestação possível em função das condições de prova</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Apresenta os critérios de julgamento das provas de Surf pelos surfistas.</li> <li>Seleciona a informação a transmitir, aos surfistas, em função das características do surfista e do contexto da prova</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Teste escrito</li> </ul>	

**PERFIL DO FORMADOR**

Juiz de nível A com licença atualizada, em atividade e com 5 anos de experiência como formador

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 3. Material Técnico

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. FATOS, BARBATANAS E PROTEÇÕES	30'	30'/0
3.2. PRANCHAS E ACESSÓRIOS	1h30'	1h30'/0
Total	2	2/0

SUBUNIDADE 1.

### 3.1. Fatos, barbatanas e proteções

#### 3.1.1. Fatos

- Diferentes espessuras
- Diferentes tipos
- Relação com condições climatéricas

#### 3.1.2. Barbatanas

- Principais características
- Diferentes tipos

#### 3.1.3. Proteções

- Cabeça
- Pés e mãos

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes tipos de fatos e selecionar o melhor modelo em função das condições climatéricas.
- Distinguir os diferentes modelos de barbatanas
- Selecionar a proteção adequada para as condições de prática

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica um fato adequado para as condições do momento
- Identifica um modelo de barbatana mais adequado.
- Identifica uma proteção adequada às condições do momento

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

### 3.2. Pranchas e acessórios

#### 3.2.1. Características das pranchas de Surf

- Formato
- Medidas
- Volume
- Curvatura

#### 3.2.2. Características das pranchas de Longboard

- Formato

- b. Medidas
- c. Volume
- d. Curvatura
- 3.2.3.** Características das pranchas de bodyboard
  - a. Formato
  - b. Medidas
  - c. Volume
  - d. Curvatura
- 3.2.4.** Características das pranchas de skimboard
  - a. Formato
  - b. Medidas
  - c. Volume
  - d. Curvatura
- 3.2.5.** Características das pranchas de stand up paddle
  - a. Formato
  - b. Medidas
  - c. Volume
  - d. Curvatura
- 3.2.6.** As quilhas
  - a. Estrutura
  - b. Colocação
  - c. Tipos
- 3.2.7.** Os acessórios
  - a. Cera
  - b. Painéis de tração
  - c. Remos/ Pagaias
  - d. Cabos

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes tipos de pranchas e selecionar o melhor modelo em função das condições do mar e do nível técnico do praticante
- Distinguir os diferentes modelos de quilhas
- Selecionar a cera adequada para as condições de prática
- Selecionar a pagaia adequada para as condições de prática
- Selecionar o cabo adequado para a prancha escolhida

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica uma prancha adequada para as condições do momento
- Decide pelo modelo de quilhas mais adequado
- Descreve a aplicação da cera de forma adequada
- Identifica uma pagaia adequada às condições do momento
- Identifica um cabo adequado para a prancha

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

#### PERFIL DO FORMADOR

1. Licenciado em ciências do desporto com especialização em treino desportivo opção surfing ou Surf, reconhecida pelo IPDJ, e 5 anos de experiência prática; ou
2. Treinador de grau II (Surf ou Bodyboard ou SUP ou Skimboard) com 5 anos de experiência prática

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 4. Locais de prática

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. AS ONDAS	1	1/0
4.2. AS PRAIAS	1	1/0
Total	2	2/0

SUBUNIDADE 1.

### 4.1. As ondas

- 4.1.1. Formação da ondulação
  - a. Propagação da ondulação
  - b. Direção da ondulação
- 4.1.2. Rebentação
  - a. Tipos de ondas
  - b. Estrutura da onda
  - c. Estrutura da costa
- 4.1.3. Correntes
- 4.1.4. Marés

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever o processo de formação da ondulação
- Distinguir os diferentes tipos de ondas e as suas condicionantes

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica o processo de formação da ondulação e relaciona com a direção da ondulação
- Classifica os diferentes tipos de ondas e relaciona as alterações nas condições de rebentação com as condicionantes da onda

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

### 4.2. As praias

- 4.2.1. Principais praias portuguesas
  - a. Estrutura da costa
  - b. Direção da ondulação prevalente e preferencial
  - c. Direção do vento prevalente e preferencial
- 4.2.2. Previsão das condições da ondulação e do vento
  - a. Os modelos de previsão (globais, regionais e de alta resolução)
  - b. Informação espectral



<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Diferenciar as praias relativamente à ondulação preferencial e prevalente</li><li>• Interpretar os dados relativos aos modelos de previsão e à informação espectral</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Identifica as melhores condições da ondulação para as principais praias portuguesas</li><li>• Utiliza os modelos de previsão de alta resolução com a informação espectral para decidir qual a praia mais adequada</li></ul>
<b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Teste escrito</li></ul>	

<b>PERFIL DO FORMADOR</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Licenciado em ciências do desporto com especialização em treino desportivo opção surfing ou Surf, reconhecida pelo IPDJ, e 5 anos de experiência prática; ou</li><li>2. Treinador de grau II (Surf ou Bodyboard ou SUP ou Skimboard) com 5 anos de experiência prática</li></ol>
---------------------------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 5. Segurança

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. MEIOS E MÉTODOS DE SALVAMENTO	6	2/4
5.2. PERIGOS NATURAIS E PRIMEIROS SOCORROS	2	2/0
Total	8	4/4

SUBUNIDADE 1.

### 5.1. Meios e métodos de salvamento

- 5.1.1. Salvamento no meio aquático
  - a. Princípios do salvamento
    - i. Reconhecimento
    - ii. Planeamento
    - iii. Ação
  - b. Categorias de náufragos
    - i. Cansado
    - ii. Em pânico
    - iii. Aparentemente inconsciente
  - c. Algoritmo de salvamento aquático
  - d. Suporte Básico de Vida (SBV)
    - i. Cadeia Sobrevivência
    - ii. Algoritmo SBV
  - e. Casos especiais SBV – Afogamento
    - i. Algoritmo SBV afogamento
- 5.1.2. Salvamento na piscina
  - a. Meios de salvamento
    - i. Boia torpedo
    - ii. Prancha de salvamento
  - b. Técnicas sem meios
    - i. Reboque
  - c. Evacuação do náufrago da água
    - i. Declive acentuado
- 5.1.3. Salvamento no mar
  - a. Meios de salvamento
    - i. Boia torpedo
    - ii. Prancha de salvamento
  - b. Técnicas sem meios
    - i. Reboque

- c. Evacuação do náufrago da água
  - i. Declive suave
- d. Sinalização
- e. Suporte Básico de Vida (SBV)
  - i. Aplicação prática do algoritmo SBV Afogamento

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os princípios do salvamento aquático
- Descrever o algoritmo de salvamento aquático
- Descrever os elos que compõem a cadeia de sobrevivência
- Descrever o algoritmo de SBV
- Descrever o algoritmo de SBV aplicado ao afogamento
- Selecionar os meios de salvamento adequados, segundo as condições
- Adotar e descrever corretamente as técnicas de salvamento
- Selecionar os meios de salvamento adequados, segundo as condições
- Adotar e descrever corretamente as técnicas de salvamento
- Identificar os sinais gestuais
- Aplicar SBV após resgate de vítima de afogamento

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os princípios do salvamento aquático
- Identifica o algoritmo de salvamento aquático, demonstrando os seus passos e sequência pela qual são aplicados
- Identifica os elos da cadeia de sobrevivência
- Identifica e demonstra aplicando SBV seguindo o algoritmo definido
- Identifica os casos especiais de SBV
- Aplica SBV seguindo a sequência do respetivo algoritmo de afogamento. Decide e utiliza os meios de salvamento adequados de acordo com as condições
- Executa corretamente as técnicas de salvamento
- Emprega corretamente os sinais gestuais
- Executa corretamente as técnicas de SBV de acordo com o algoritmo de afogamento

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito e Teste prático (na piscina e no mar).
- Teste prático em piscina de 25 metros (com zona mais funda com um mínimo de 2 metros de profundidade):
  - Realiza, na piscina, 100 metros em nado ventral, em menos de 2'10";
  - Recolhe sem equipamento adicional, 3 objetos submersos a uma profundidade de 2 metros afastados cerca de 2 metros entre si;
  - Em propulsão subaquática realiza 20" de apneia.
- Teste prático no mar:
  - Demonstra uma técnica de salvamento;
  - Realiza SBV após resgate de vítima de afogamento.

#### SUBUNIDADE 2.

### 5.2. Perigos naturais e primeiros socorros

#### 5.2.1. Afogamento

- a. Categorias de afogamento
  - i. Passivo
  - ii. Ativo
- b. Fases do afogamento

#### 5.2.2. Lesões traumáticas

- b. Tipos de lesão
  - i. Fratura

- ii. Luxação
- iii. Entorse
- iv. Rotura
- v. Lacerações e contusões
- b. Prevalência e incidência das lesões no Surf
- 5.2.3. Lesões causadas pelo envolvimento
  - a. Temperatura
    - i. Hipotermia
    - ii. Hipertermia
    - iii. Queimaduras
  - b. Envenenamento, picadas e mordeduras
    - i. Alimentos
    - ii. Ouriços
    - iii. Peixe-aranha
    - iv. Medusas

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Fazer a abordagem da vítima em segurança
- Diagnosticar paragem respiratória e cardiorrespiratória
- Diagnosticar as lesões traumáticas características da prática do Surf
- Diagnosticar as lesões provocadas pelo envolvimento

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as situações de paragem respiratória e cardiorrespiratória, de vítima inconsciente e pede ajuda cumprindo o protocolo
- Identifica as lesões traumáticas características da prática do Surf e pede ajuda cumprindo o protocolo
- Identifica as lesões provocadas pelo envolvimento e pede ajuda cumprindo o protocolo

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito ou elaboração de trabalho

#### PERFIL DO FORMADOR

1. Formação como monitor/instrutor SBV com 5 anos experiência em meios e métodos de salvamento no mar; ou
2. Treinador de grau II (Surf ou Bodyboard ou SUP ou Skimboard) com 5 anos de experiência prática, com formação nadador salvador

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 6. Didática Específica

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. COMO INICIAR A PRÁTICA	2	0/2
6.2. DESCRIÇÃO E ENSINO DAS TÉCNICAS DO SURF	6	0/6
6.3. DESCRIÇÃO E ENSINO DAS TÉCNICAS NO LONGBOARD	2	0/2
6.4. DESCRIÇÃO E ENSINO DAS TÉCNICAS DO BODYBOARD	3	0/3
6.5. DESCRIÇÃO E ENSINO DAS TÉCNICAS NO STAND UP PADDLE	3	0/3
6.6. DESCRIÇÃO E ENSINO DAS TÉCNICAS NO SKIMBOARD	2	0/2
Total	18	0/18

SUBUNIDADE 1.

### 6.1. Como iniciar a prática

- 6.1.1. Adaptação ao meio aquático
- 6.1.2. Relação com a prancha
  - a. Flutuabilidade e hidrodinâmica
  - b. Em águas paradas (deslize com diferentes pranchas)
    - i. Deitado
    - ii. De pé (Skimboard e SUP)
- 6.1.3. Relação com as ondas
  - a. Deslize sem prancha (Bodysurfing)
  - b. Deslize com prancha
- 6.1.4. Relação com prancha e com as ondas
  - a. Técnicas / Manobras e suas relações

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar fundamentos da didática no processo de ensino – aprendizagem do surfing
- Iniciar a prática numa lógica de progressão pedagógica
- Identificar e aplicar as progressões pedagógicas dos vários elementos
- Selecionar e adequar os conteúdos em função do praticante

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explica e demonstra com qualidade as técnicas de base
- Elabora conjunto de progressões adequadas ao nível do praticante
- Realiza os exercícios de acordo com o nível de prática de cada aluno e respeitando as progressões pedagógicas
- Respeita os princípios do transfeire entre as técnicas e utiliza as diferentes pranchas
- Reconhece erros, determinando causas e meios de correção

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste ou trabalho e questionamento oral
- O trabalho deve partir de uma observação direta da prática com aplicação de grelhas de observação em contexto de trabalho a pares

#### SUBUNIDADE 2.

### 6.2. Descrição e ensino das técnicas do Surf

- 6.2.1. Os apoios (“Stance”): Regular e Goofy
- 6.2.2. A Posição Básica de Surf
- 6.2.3. Posicionamento deitado e sentado na prancha
- 6.2.4. Remada (variantes) e posicionamento na prancha
- 6.2.5. Técnicas de passagem de rebentação
  - a. Passar por cima
  - b. Agarrar a prancha e passar por baixo
  - c. Elevação do tronco
  - d. Inclinar atrás
  - e. Rolar sob a prancha
  - f. Sentar na Prancha
  - g. Mergulho de pato (Duckdive)
- 6.2.6. As técnicas na onda
  - a. Take-Off (pop-up)
    - i. Com 3 apoios
    - ii. Com salto
  - b. Trimming (Posição Básica de Surf)
  - c. Saída da onda
    - i. Step off
    - ii. Bail out jump
  - d. Deslize na parede
    - i. Drop
    - ii. Angled Drop
    - iii. Trim
    - iv. Hopping
  - e. Viragem na base (Bottom turn)
  - f. Viragem no topo (Top turn)

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Escolher o material adequado para cada praticante
- Identificar as condições de prática e as condições de segurança, para o praticante e outros frequentadores da praia
- Descrever e executar as diferentes técnicas de deslocamento, distinguindo os seus objetivos e as suas componentes
- Identificar e corrigir os erros técnicos dos praticantes

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona o material a utilizar por cada praticante
- Decide se existem condições do mar para a prática
- Identifica as diferentes técnicas e demonstra as técnicas dentro e fora de água
- Relaciona e usa as progressões técnicas adequadas tendo em conta o nível do praticante
- Reconhece e aplica as correções técnicas

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste ou trabalho e questionamento oral
- O trabalho deve partir de uma observação direta da prática com aplicação de grelhas de observação em contexto de trabalho a pares

#### SUBUNIDADE 3.

### 6.3. Descrição e ensino das técnicas no Longboard

- 6.3.1. A escolha de material de acordo com nível de prática
- 6.3.2. As condições do mar
- 6.3.3. As técnicas de deslocamento
  - a. Remada de joelhos
  - b. Passar a rebentação por cima da espuma
  - c. Passar a rebentação com esquimó rol
- 6.3.4. As técnicas na onda
  - a. Walking on the Board
  - b. Hang 5
  - c. Roundhouse Cutback
  - d. Top turn

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Escolher o material adequado para cada praticante
- Identificar as condições de prática e as condições de segurança, para o praticante e outros frequentadores da praia
- Descrever e executar as diferentes técnicas de deslocamento, distinguindo os seus objetivos e as suas componentes
- Selecionar e adotar as progressões adequadas tendo em conta o nível do praticante
- Identificar e corrigir os erros técnicos dos praticantes

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona o material a utilizar por cada praticante
- Decide se existem condições do mar para a prática
- Identifica as diferentes técnicas e demonstra as técnicas dentro e fora de água
- Relaciona e usa as progressões técnicas adequadas tendo em conta o nível do praticante
- Reconhece e aplica as correções técnicas

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste ou trabalho e questionamento oral.
- O trabalho deve partir de uma observação direta da prática com aplicação de grelhas de observação em contexto de trabalho a pares

#### SUBUNIDADE 4.

### 6.4. Descrição e ensino das técnicas no Bodyboard

- 6.4.1. A escolha de material de acordo com nível de prática
- 6.4.2. As condições do mar
- 6.4.3. As técnicas de deslocamento
  - a. Remada e pernada
  - b. Passar a rebentação por cima da espuma
  - c. Passar a rebentação com mergulho de pato

#### 6.4.4. As técnicas na onda

- a. Take off
- b. Drop
- c. Bottom turn
- d. Trimming

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Escolher o material adequado para cada praticante
- Identificar as condições de prática e as condições de segurança, para o praticante e outros frequentadores da praia
- Descrever e executar as diferentes técnicas de deslocamento, distinguindo os seus objetivos e as suas componentes
- Selecionar e adotar as progressões adequadas tendo em conta o nível do praticante
- Identificar e corrigir os erros técnicos dos praticantes

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona o material a utilizar por cada praticante
- Decide se existem condições do mar para a prática
- Identifica as diferentes técnicas e demonstra as técnicas dentro e fora de água
- Relaciona e usa as progressões técnicas adequadas tendo em conta o nível do praticante
- Reconhece e aplica as correções técnicas

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste ou trabalho e questionamento oral
- O trabalho deve partir de uma observação direta da prática com aplicação de grelhas de observação em contexto de trabalho a pares

#### SUBUNIDADE 5.

### 6.5. Descrição e ensino das técnicas no Stand Up Paddle

#### 6.5.1. A escolha do material de acordo com nível de prática

#### 6.5.2. As condições do mar

#### 6.5.3. A entrada e saída da água

#### 6.5.4. As técnicas em águas paradas

##### a. A remada

##### i. Remada Tipo “Tahitiana”

1. Escolha da pagaia: Tipos de pás; Materiais; Designs; Tamanhos
2. Momentos da remada: Reach; Catch; Power; Recover.

##### b. As viragens

- i. Viragem Básica com os pés paralelos
- ii. Viragens com o pé dominante atrás

#### 6.5.5. As técnicas na onda

- a. Passar a rebentação
- b. Take off
- c. Drop
- d. Bottom turn
- e. Trimming



<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escolher o material adequado para cada praticante</li> <li>• Identificar as condições de prática e as condições de segurança, para o praticante e outros frequentadores da praia</li> <li>• Descrever e executar as diferentes técnicas de deslocamento, distinguindo os seus objetivos e as suas componentes</li> <li>• Identificar e corrigir os erros técnicos dos praticantes</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seleciona o material a utilizar por cada praticante</li> <li>• Decide se existem condições do mar para a prática</li> <li>• Identifica as diferentes técnicas e demonstra as técnicas dentro e fora de água</li> <li>• Relaciona e usa as progressões técnicas adequadas tendo em conta o nível do praticante</li> <li>• Reconhece e aplica as correções técnicas</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste ou trabalho e questionamento oral</li> <li>• O trabalho deve partir de uma observação direta da prática com aplicação de grelhas de observação em contexto de trabalho a pares</li> </ul>	

SUBUNIDADE 6.

## 6.6. Descrição e ensino das técnicas no Skimboard

- 6.6.1. A escolha do material de acordo com nível de prática
- 6.6.2. As condições do mar – segurança, marés e ondas
- 6.6.3. As técnicas de lançamento e corrida
  - a. Técnica de one-step
  - b. Técnica de corrida e lançamento simples
  - c. Técnica de monkey drop
- 6.6.4. As técnicas de deslize para a onda
  - a. Técnica de bumping
  - b. Técnica de hidro-slide
- 6.6.5. As técnicas na onda
  - a. Entrar na onda
  - b. Batidas
  - c. Surf na onda – técnicas e aproveitamento do potencial de onda
  - d. Wraps e encaixes por baixo da rebentação (tubos e semelhantes)
  - e. Manobras de rotação (360º, big spin, entre outras)
  - f. Manobras técnicas (shove-it, shove-it 360º, entre outras)

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escolher o material adequado para cada praticante</li> <li>• Identificar as condições de prática e as condições de segurança, para o praticante e outros frequentadores da praia</li> <li>• Descrever e executar as diferentes técnicas de deslocamento, distinguindo os seus objetivos e as suas componentes</li> <li>• Identificar e corrigir os erros técnicos dos praticantes</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Decide o material a utilizar por cada praticante</li> <li>• Decide se existem condições do mar para a prática</li> <li>• Identifica as diferentes técnicas e demonstra as técnicas dentro e fora de água</li> <li>• Decide e aplica as correções técnicas</li> </ul>
---	--

---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste ou trabalho e questionamento oral
  - O trabalho deve partir de uma observação direta da prática com aplicação de grelhas de observação em contexto de trabalho a pares
- 

**PERFIL DO FORMADOR**

1. Licenciado em ciências do desporto com especialização em treino desportivo opção surfing ou Surf, reconhecida pelo IPDJ, e 5 anos de experiência prática; ou
  2. Treinador de grau II (Surf ou Bodyboard ou SUP ou Skimboard) com 5 anos de experiência prática
-

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 7. Metodologia do Treino Específica

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
7.1. ORIENTAÇÃO DA SESSÃO NA PRAIA	3	0/3
7.2. TREINO COM POPULAÇÕES ESPECIAIS	2	0/2
7.3. TREINO COMPLEMENTAR	2	0/2
Total	7	0/7

SUBUNIDADE 1.

### 7.1. Orientação da sessão na praia

#### 7.1.1. Preparação

- Análise e avaliação das condições do mar e preparação do equipamento
- Organização do grupo em função do nível técnico
- Objetivos técnicos e físicos
- O plano de treino e o registo do treino

#### 7.1.2. Aquecimento (particularidades das diferentes modalidades)

#### 7.1.3. Parte principal

- Posicionamento do treinador
- Comunicação gestual (controlo da sessão à distância na areia e na água)
- Divisão da sessão por objetivos (entrar e sair da água)
- Ciclos de feedback e exemplos de indicações técnicas

#### 7.1.4. Finalização

- Retorno à calma (particularidades das diferentes modalidades)
- Balanço da sessão (relação com treino de ginásio e sessões livres)

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Respeitar a estrutura da sessão
- Identificar as condições de prática e as condições de segurança, para o praticante e outros frequentadores da praia
- Conduzir a sessão em segurança
- Escolher o material adequado para cada praticante
- Diferenciar o nível técnico dos alunos
- Identificar exercícios de aquecimento e adequar os mesmos à modalidade
- Adequar o posicionamento em função das condições de prática e dos objetivos dos exercícios propostos
- Identificar e adequar os objetivos das diferentes partes da sessão
- Corrigir as execuções dos alunos com consequência e com ciclos de *feedback*

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza os praticantes, o equipamento e as infraestruturas na sessão, assegurando as condições de segurança necessárias
- Organiza, dirige e avalia a sessão, evidenciando conhecimento das técnicas pedagógicas
- Utiliza técnicas e estratégias de comunicação em função das necessidades contextuais
- Adequa os objetivos a cada parte da sessão, de acordo com o nível do praticante, as condições de prática e a prestação em exercícios anteriores. Reajusta a sessão de acordo com os acontecimentos
- Decide e aplica as correções técnicas de acordo com as prestações anteriores e em função dos objetivos da sessão

Continua >>

>> Continuação

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar diferentes formas de retorno à calma e realizar um balanço da sessão com lógica de continuidade

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste ou trabalho e questionamento oral
- O trabalho deve partir de uma observação direta da prática com aplicação de grelhas de observação em contexto de trabalho a pares

#### SUBUNIDADE 2.

### 7.2. Treino com populações especiais

#### 7.2.1. A organização da sessão

- Elegibilidade para a prática do Surf
  - Pessoas com deficiência motora
  - Pessoas com deficiência intelectual
- Estratégia para a sessão
  - Aspetos positivos e negativos do utente
  - Oportunidades e ameaças
  - Fatores de sucesso

#### 7.2.2. Sessão prática com populações especiais

- Receção aos indivíduos com deficiência
  - Aspetos essenciais do primeiro contacto
  - Técnicas de mobilidade e transferência
- Programação e execução do treino adaptado
  - Vestir os fatos
  - Aquecimento
  - Adaptação meio aquático (respiração, imersão, equilíbrio)
  - Deslizar nas ondas sem e com prancha

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as diferentes populações especiais e a sua capacidade ou incapacidade para a prática do Surf
- Identificar as características mais evidentes dos alunos, enquadrando nas diferentes populações especiais
- Organizar e realizar uma sessão de treino para uma população especial
- Adaptar os exercícios em função das necessidades de cada utente

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Estabelece em função do problema apresentado pela população especial em causa, a possibilidade de esta praticar ou não o Surf
- Demonstra conhecer as principais características das populações especiais que implicam a adaptação do ensino e da prática do Surf
- Mantém o interesse pela prática do Surf, e a atenção dos alunos, através da prática adaptada
- Demonstra domínio da atividade, com segurança e através da comunicação, alcançando níveis de sucesso

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste ou trabalho e questionamento oral
- O trabalho deve partir de uma observação direta da prática com aplicação de grelhas de observação em contexto de trabalho a pares

## SUBUNIDADE 3.

**7.3. Treino complementar**

- 7.3.1.** Caracterização dos equipamentos
- Plataformas (step, caixas saltos, plintos)
  - Superfícies instáveis (bolas, pranchas, rolos)
  - Sistemas de suspensão
  - Trampolins
  - Resistências (pesos, bandas, elásticos)
- 7.3.2.** Treino técnico
- Posição base (planos inclinados e superfícies instáveis)
  - Take-off (com resistências e superfícies instáveis)
  - Rotações (com resistências, superfícies instáveis e trampolins)
- 7.3.3.** Treino condição física
- Coordenação
    - Propioceptividade
    - Equilíbrio
    - Precisão espaço-temporal
    - Ritmo
  - Flexibilidade
  - Treino circuito

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Selecionar os equipamentos em função dos conteúdos e dos objetivos
- Relacionar o treino técnico com a condição física
- Selecionar e adequar os conteúdos em função do praticante
- Selecionar e adequar os conteúdos, em função dos fundamentos da didática, no processo de ensino – aprendizagem do surfing

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Elabora um conjunto de progressões com o equipamento adequado, de acordo com os objetivos
- Estabelece e demonstra uma estreita relação entre o treino técnico e a condição física
- Escolhe os exercícios de acordo com o nível de prática de cada aluno e respeitando as progressões pedagógicas
- Explica e demonstra os exercícios com qualidade, de acordo com as técnicas de base

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste ou trabalho e questionamento oral
- O trabalho deve partir de uma observação direta da prática com aplicação de grelhas de observação em contexto de trabalho a pares

**PERFIL DO FORMADOR**

1. Licenciado em ciências do desporto com especialização em treino desportivo opção surfing ou Surf, reconhecida pelo IPDJ, e 5 anos de experiência prática; ou
2. Licenciado na área da saúde com currículo no Surf adaptado (médico, fisioterapeuta ou enfermeiro a acompanhar atletas em estágio das seleções, ou em competições oficiais, de Surf adaptado); ou
3. Treinador de grau II (Surf ou Bodyboard ou SUP ou Skimboard) com 5 anos de experiência prática no Surf adaptado ou de acompanhamento da seleção de Surf adaptado

# c. Organização da Formação



## 1. Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos

### Currículo desportivo relevante na modalidade

- Atleta federado com participação nas competições nacionais esperanças sub18 e sub16, classificado no 16 primeiros lugares; ou
  - Atleta federado com participação nos circuitos open, por 5 ou mais anos, classificado no 16 primeiros lugares; ou
  - Atleta federado com participação nos circuitos open e esperanças, que cumulativamente correspondam a 5 ou mais anos, classificado no 16 primeiros lugares; ou
  - Atleta federado pertencente à seleção nacional;
- ou

### Cumprimento dos pré-requisitos técnicos definidos (aprovação na prova prática)

- Ponto de partida na praia;
- Sem prancha e com barbatanas ou com uma prancha à escolha;
- Deslocamento controlado na água, respeitando as correntes, passar a rebentação até chegar ao line-up;
- Entrada controlada na onda (0,5 a 1m), com potencial e a rebentar;
- Deslizar para a direita ou para a esquerda, descendo e subindo a onda e executando no mínimo duas manobras de nível intermédio;
- Terminar a viagem na onda, voluntaria e controladamente;
- Regressar à praia.

## 2. Condições logísticas para a realização da prova prática de acesso ao Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS	OUTRAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ficha de registo</li> <li>• 2 Bandeiras marcação zona formação na praia</li> <li>• 4 Pranchas Surf iniciação</li> <li>• 8 Licras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A prova deve ser realizada, com máximo de 4 candidatos, em simultâneo, e com a partida na praia.</li> <li>• O tempo máximo é de 5 minutos, a contar a partir de um sinal sonoro, que é emitido quando todos os candidatos chegarem ao line-up.</li> <li>• A prova termina com dois sinais sonoros, podendo os candidatos regressar à praia, antes do tempo máximo, caso considerem que cumpriram os requisitos da prova. No entanto o resultado final é apenas atribuído pelo avaliador.</li> </ul> <p>(cada candidato pode utilizar o seu próprio material)</p>

## 3. Critérios de avaliação da prova prática de acesso ao Curso de Treinadores

DESLOCAMENTO	ENTRADA NA ONDA	VIAGEM NA ONDA	RESULTADO FINAL
<ul style="list-style-type: none"> <li>• O candidato consegue chegar ao line-up, utilizando as correntes como meio facilitador e recorrendo às diferentes técnicas, que melhor se adequem, para passagem da rebentação. Demonstra que identificou as condições do mar e que escolhe a melhor opção, em função da localização do pico, e das suas capacidades técnicas e físicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rema para se posicionar em relação ao pico e atinge a velocidade adequada para entrar na onda.</li> <li>• Procura entrar numa onda que tenha potencial para efetuar a viagem solicitada para aprovação.</li> <li>• Faz o take-off perto da bolsa, de uma onda em rebentação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deslizar para a direita ou para a esquerda, descendo e subindo a onda e executando no mínimo duas manobras de nível intermédio (viragem na parede ou viragem no topo).</li> <li>• Terminar a viagem na onda, voluntaria e controladamente (sem cair após a segunda manobra).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apto ou Não apto</li> </ul> <p>Para ficar apto é obrigatório obter resultado apto no parâmetro viagem na onda e num dos outros dois parâmetros (deslocamento ou entrada na onda).</p>

## 4. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS
<b>Componente teórica</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sala para 30 pessoas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 computador</li> <li>1 projetor multimédia</li> </ul>
<b>Unidade formação Material Técnico</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acessórios de cada modalidade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 a 3 pranchas de cada modalidade</li> </ul>
<b>Unidade formação Segurança</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 ou 3 Pistas de uma Piscina 25m e Praia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 Bonecos de Salvamento adultos</li> <li>2 Bandeiras marcação zona formação na praia</li> <li>3 Pranchas de Salvamento</li> <li>3 Boias torpedo</li> </ul>
<b>Unidade de formação Didática Específica</b> Subunidade Como iniciar a prática <ul style="list-style-type: none"> <li>Praia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>8 Pranchas Surf iniciação</li> <li>5 Pranchas Skimboard</li> <li>5 Pranchas BodyBoard</li> <li>2 Pranchas Stand Up Paddle</li> </ul>
<b>Unidade de formação Didática Específica</b> Subunidade Surf <ul style="list-style-type: none"> <li>Praia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15 Pranchas Surf iniciação</li> <li>2 Bandeiras marcação zona formação na praia</li> <li>30 Licras</li> </ul>
<b>Unidade de formação Didática Específica</b> Subunidade SUP <ul style="list-style-type: none"> <li>Praia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>8 Pranchas de SUP</li> <li>2 Bandeiras marcação zona formação na praia</li> <li>30 Licras</li> </ul>
<b>Unidade de formação Didática Específica</b> Subunidade Bodyboard <ul style="list-style-type: none"> <li>Praia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>25 Pranchas de Bodyboard</li> <li>2 Bandeiras marcação zona formação na praia</li> <li>30 Licras</li> </ul>
<b>Unidade de formação Didática Específica</b> Subunidade Longboard <ul style="list-style-type: none"> <li>Praia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15 Pranchas de Longboard</li> <li>2 Bandeiras marcação zona formação na praia</li> <li>30 Licras</li> </ul>
<b>Unidade de formação Didática Específica</b> Subunidade Skimboard <ul style="list-style-type: none"> <li>Praia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15 Pranchas de Skimboard</li> <li>2 Bandeiras marcação zona formação na praia</li> <li>30 Licras</li> </ul>
<b>Unidade de formação Metodologia do Treino Específica</b> Subunidade Orientação da sessão na praia <ul style="list-style-type: none"> <li>Praia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>8 Pranchas de Surf de iniciação</li> <li>4 Bolas Medicinais</li> <li>8 Bandas/Elásticos</li> <li>2 Bandeiras marcação zona formação na praia</li> <li>15 Licras</li> </ul>
<b>Unidade de formação Metodologia do Treino Específica</b> Subunidade Treino complementar <ul style="list-style-type: none"> <li>Ginásio ginástica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 Plintos</li> <li>4 Caixas de Saltos</li> <li>4 Steps</li> <li>4 Bolas Medicinais</li> <li>3 Bosus</li> <li>8 Elásticos</li> <li>3 Plataformas Reebok</li> <li>4 Bandas</li> <li>2 Pranchas</li> <li>2 Minitrampolim</li> <li>2 Colchões de receção</li> <li>5 Tapetes ginástica</li> <li>4 Bolas de Pilates</li> </ul>
<b>Unidade de formação Metodologia do Treino Específica</b> Subunidade Treino Populações Especiais <ul style="list-style-type: none"> <li>Praia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 Tiraló</li> <li>4 Pranchas de Surf de iniciação</li> <li>2 Bandeiras marcação zona formação na praia</li> <li>30 Licras</li> </ul>

## 5. Estágios

O Estágio do Cursos de Treinadores de Grau I, deve reger-se por este regulamento, que contém o conjunto de regras de organização, as normas de funcionamento e as indicações de avaliação a seguir na sua organização.

[Regulamento de Estágios](#)





INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.