

Época 2025 | 2026



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE FUTEBOL



UEFA



ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DE VISEU

REGULAMENTO DO CURSO

[CURSO DE TREINADORES DE FUTEBOL]

[UEFA "C"]

ÍNDICE

A. IDENTIFICAÇÃO	3
1. ORGANIZAÇÃO	3
2. DATAS DE REALIZAÇÃO	3
3. FUNCIONAMENTO	4
4. CANDIDATURA E INSCRIÇÃO	4
5. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	6
6. ESTRUTURA CURRICULAR	7
7. FUNCIONAMENTO DAS AULAS	8
8. ASSIDUIDADE	9
9. AVALIAÇÃO	10
10. SEGURO	13
11. DISPOSIÇÕES FINAIS	14

A. IDENTIFICAÇÃO

Nome: Associação de Futebol de Viseu

Departamento: Futebol e Formação

Local: Avenida José Relvas - Fontelo

Código Postal: 3500-143 Viseu

Telefone: 232 424 859

E-mail: cursotreinadores@afviseu.pt

1. ORGANIZAÇÃO

Os Cursos de Treinadores de Futebol **UEFA “C” – RAÍZES | Grau I**, serão organizados pela Associação de Futebol de Viseu, nos termos das Normas de Licenciamento de Cursos de Treinadores da FPF.

A responsabilidade de organização dos Cursos de Treinadores é da Federação Portuguesa de Futebol (FPF), através do seu Serviço de Formação (SF), a quem compete verificar as respetivas condições de exequibilidade, no respeito por este regulamento, pela Convenção de Treinadores da UEFA e pelo Manual de Organização de Cursos de Treinadores do Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ).

2. DATAS DE REALIZAÇÃO

Os Cursos de Treinadores de Futebol **UEFA “C” – RAÍZES | Grau I**, decorrem em três fases consecutivas mas autónomas, correspondentes às três componentes formativas – Formação Geral, Formação Específica e Formação Prática (Estágio) – estabelecidas no Programa Nacional de Formação de Treinadores do IPDJ.

Tem a previsão de início e final, para as seguintes datas:

Formação Geral (Grau I) :

- 27 de outubro 2025 a 01 de Novembro 2025.

Formação Específica (Grau I):

- 05 de Novembro 2025 até 22 de Dezembro de 2025.

Formação Prática (Estágio) (Grau I):

- Duração mínima de 6 meses numa época desportiva.

3. FUNCIONAMENTO

A Formação Inicial do Curso (Formação Geral e Formação Específica), decorrerá em formato Presencial, sendo que as aulas práticas decorrerão nas instalações desportivas da Academia Distrital de Futebol da AF Viseu.

A Cerimónia de abertura realizar-se-á no dia **27 de Outubro de 2025**.

As aulas ocorrerão preferencialmente às Segundas-Feiras, Quartas-Feiras e aos Sábados. Poderão ser utilizados outros dias da semana, de acordo com as necessidades de organização geral do curso.

O cronograma será publicado após aprovação da FPF.

4. CANDIDATURA E INSCRIÇÃO

.1. As inscrições (início e terminus), são divulgadas em Comunicado Oficial, estas podem ser efetuadas via email (cursotreinadores@afviseu.pt) anexando toda a documentação necessária. A listagem final dos candidatos será divulgada no site da A. F. Viseu em data definida em Comunicado Oficial.

.2. O processo de candidatura é simultaneamente válido para as componentes de formação geral e de formação específica, sem prejuízo do impedimento de continuidade do processo formativo que possa ocorrer em caso de não aprovação na primeira das duas componentes.

.3. Os valores das taxas de inscrição para cada componente formativa são os seguintes:

- **Formação Geral** – 30,00 € (trinta euros).
- **Formação Específica** – 500,00 € (quinhentos euros).
- **Formação Prática (Estágio)** – 120,00 € (cento e vinte euros).

4. A taxa de inscrição pode ser efetuada na sua totalidade no início do curso ou pagamento conforme a seguir se indica:

i) Formação Geral (FG)

Valor de **30,00 €** (trinta euros), no início da FG.

ii) Formação Específica (FE)

Valor de **250,00 €** (duzentos e cinquenta euros), início da FE.

Valor de **250,00 €** (duzentos e cinquenta euros), no fim da FE.

iii) Formação Prática (Estágio)

Valor de **120,00 €** (cento e vinte euros), no início do Estágio.

5. Cada candidato(a) deve, ainda, **cumprir cumulativamente os seguintes requisitos:**

i) Ter 18 anos de idade à data da candidatura;

ii) Ser detentor da escolaridade mínima obrigatória em função da data de nascimento, conforme a seguinte tabela:

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

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

6. As inscrições no curso estão limitadas ao número máximo de **30 candidatos(as)**, os(as) quais serão selecionados em função dos critérios indicados no **ponto 5** deste regulamento. O Curso realizar-se-á com um número mínimo de 20 candidatos.

7. As inscrições decorrerão até ao dia **05 de Outubro de 2025**, devendo enviar para o email cursotreinadores@afviseu.pt, todos os documentos solicitados que a seguir se referem, sem os quais a candidatura não poderá ser considerada:

i) **Impresso de inscrição** (a descarregar no portal afviseu.fpf.pt) – preencher e digitalizar.

ii) **Documento Nacional (BI/CC) de Identificação** (ou DNI estrangeiro), acompanhado de declaração que a utilização dos dados constantes do mesmo é permitida para fins formativos;

iii) **Fotografia** atual digitalizada com nitidez;

iv) **Certificado de Habilitações** (devidamente autenticado por entidade consular para cidadãos com formação no estrangeiro);

iv) **Certificado de proficiência em Língua Portuguesa** correspondente ao nível B2 do *Quadro Europeu Comum de Referência para as Línguas*, do Conselho da Europa, **no caso de candidatos sem nacionalidade portuguesa.**

8. **Todos os documentos comprovativos deverão ser devidamente autenticados pelas entidades oficiais. Os documentos referidos devem reproduzir a exata realidade do exercício da atividade, sob pena de exclusão imediata da candidatura ou frequência do curso e impossibilidade de concorrer aos próximos 2 (dois) cursos.**

5. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

5.1. Após a verificação das condições de inscrição previstas no ponto 4.5. deste Regulamento – e caso o número de inscritos exceda o número máximo de 30 (trinta) candidatos(as) – serão aplicados, dando prioridade ao percurso desportivo dos candidatos como praticantes de Futebol, os seguintes critérios de seleção por ordem decrescente:

1. Jogador(a) Internacional “A” da Seleção Portuguesa;
2. Jogador da I Liga Profissional ou competição equivalente;
3. Jogador da II Liga Profissional ou competição equivalente;
4. Jogador internacional Sub-21;
5. Jogador internacional Sub-20;
6. Jogador(a) da Liga 3 ou da Liga Feminina (ou competições anteriores equivalentes);
7. Jogador da Liga Revelação;
8. Jogador(a) internacional júnior;
9. Jogador(a) do Campeonato de Portugal ou competições anteriores equivalentes;
10. Jogadora do Campeonato Nacional Feminino da II Divisão;
11. Jogador(a) dos Campeonatos de Seniores de Associações de Futebol;
12. Jogador do Campeonato Nacional Juniores “A” I Divisão;

13. Jogadora do Campeonato Nacional Feminino da III Divisão ou do ex-Campeonato de Promoção de Futebol Feminino;
14. Jogador(a) dos restantes Campeonatos Nacionais Juniores;
15. Jogador(a) dos Campeonatos Juniores (Futebol de 11) das Associações de Futebol
16. Jogadora do Campeonato Nacional de Juniores Femininos;
17. Jogador(a) dos restantes Campeonatos Juniores das Associações de Futebol.
18. Jogador(a) de Futsal ou de Futebol de Praia;
19. Restantes candidatos.

5.2. Quando na ordenação dos candidatos se verificar a existência de empate pontual entre dois ou mais candidatos, os critérios de desempate serão, sucessivamente, o número de épocas desportivas registadas na plataforma SCORE da FPF e a ordem de entrada da candidatura na Associação de Futebol de Viseu.

6. ESTRUTURA CURRICULAR

O Curso tem a carga horária assim distribuída:

6.1. Formação Geral – 7 Horas

Disciplinas/Unidades de Formação	Carga horária
Funcionamento do Corpo Humano, 1 ^{os} Socorros e Antidopagem	5 horas
Desporto Adaptado	2 Horas

6.2. Formação Específica – 100 horas

Disciplinas/Unidades de Formação	Carga horária
Metodologia do Treino do Futebol	24 horas
Técnico-Tática	30 horas
Capacidades Motoras do Futebol	22 horas
Psicologia Aplicada ao Futebol	14 horas
Arbitragem e Leis de Jogo	4 horas
Gestão e Organização do Futebol	6 horas

Nota: Às 100 horas curriculares indicadas será acrescentado mais um módulo de 2 horas atribuído à Associação Nacional de Treinadores de Futebol (ANTF) e destinado a enquadrar a instituição na estrutura do Futebol.

6.3. Estágio – Duração mínima de 6 meses na mesma época desportiva

a) A realizar numa entidade desportiva cuja equipa acolhedora intervenha com praticantes enquadrados em atividades visando o sucesso desportivo, através de escalão etário próprio – ou, no limite, com sobre-classificação legal – num ambiente competitivo formal, expresso

em campeonatos, torneios ou concentrações desportivos instituídos de modo regular e validados por organização representativa da modalidade inserida no sistema desportivo, que:

- (1) promova, regule e dirija a nível nacional e distrital/regional a prática do Futebol;
- (2) tenha como principal objeto da sua atividade o ensino e a prática do mesmo;
- (3) consagre regulamentação específica da modalidade;
- (4) assuma o estrito respeito pelas Leis do Jogo do Futebol aprovadas pelo IFAB e
- (5) respeite a regulamentação da FIFA e da UEFA.

b) O estágio será unicamente realizado em equipas de Futebol com número de jogadores inferior a 11, nomeadamente com jogadores dos diferentes escalões masculinos e femininos até sub-13, inclusive, ou de escalões femininos até sub-19, inclusive, das competições distritais/regionais;

c) O treinador-estagiário respeitará, no período dos 6 meses de estágio, os números mínimos de, 48 horas de sessões de treino com praticantes Sub-7 e Sub-9 e de 72 horas com praticantes Sub-11, Sub-13 e femininos Sub-19 (formato futebol de 7 ou 9);

d) O treinador-estagiário cumprirá, no período dos 6 meses de estágio, os números mínimos de 15 jogos em todos os escalões masculinos e femininos de Sub-7, Sub-9, Sub-11 e Sub-13 e de 10 jogos para os escalões femininos até Sub-19 (formato futebol de 7 ou 9), inclusive.

7. FUNCIONAMENTO DAS AULAS

7.1. Cada aula terá a duração de 60 minutos a 120 minutos, devendo os candidatos proceder ao **registo da sua presença antes de cada aula**, junto do secretariado do Curso.

7.2. Nas aulas práticas é obrigatória a participação de todos os formandos, **devendo estes ser portadores de equipamento desportivo adequado à prática**. A dispensa das aulas só será possível mediante justificação médica, sob pena de haver lugar a falta injustificada.

7.3. Os formandos que apresentem qualquer lesão ou impedimento físico **não são dispensados da presença** nas aulas, nomeadamente das práticas, ainda que não possam participar na execução prática dos exercícios.

7.4. Todos os casos excecionais serão analisados e decididos pela Direção do Curso.

7.5. Reprodução de imagens e sons

a) **É interdita**, exceto com autorização expressa da FPF, a reprodução pública ou privada, sob qualquer meio, das imagens e dos sons obtidos a partir de telemóveis, de máquinas fotográficas, de câmaras de filmar e de aparelhos áudio de gravação e ou de reprodução das aulas ou sessões de trabalho do curso. Não é também permitida a utilização de qualquer outro objeto que possa perturbar o funcionamento das aulas ou sessões de trabalho do curso.

b) **Apenas é permitida** a reprodução de imagens e sons de momentos informais para uso exclusivamente privado.

7.6. Não é permitido fumar ou comer nas aulas ou sessões de trabalho do curso.

7.7. O material escolar, nomeadamente computador, papel, objetos de escrita, equipamento pessoal para prática e outros necessários ao acompanhamento das aulas, são de uso obrigatório se solicitado pelos formadores, e da **exclusiva responsabilidade dos formandos**.



8. ASSIDUIDADE

8.1. O curso funciona em regime presencial.

8.2. O número mínimo de presenças é de 90% da carga horária total de cada uma das componentes de formação:

a) **Formação Geral** – é obrigatório o mínimo de 1h30m de presença em cada uma das duas unidades de formação

Carga Horária	Faltas possíveis
7 horas	1h30m

b) **Formação Específica** – é obrigatória a presença em **todas** as disciplinas/unidades de formação

Carga Horária	Faltas possíveis
100 horas	10 horas

c) **Estágio** – Duração mínima de 6 meses na mesma época desportiva.

8.3. Os formandos que excederem o limite de faltas definido neste Regulamento serão considerados **excluídos da correspondente componente formativa** do curso.

9. AVALIAÇÃO

9.1. Avaliação Global

A avaliação sumativa global, por componente formativa, por unidade de formação e por tarefa de avaliação será realizada na escala 0 a 20 valores. A reprovação numa unidade de formação de uma componente formativa implica automaticamente a reprovação nessa componente. A fórmula a aplicar para a classificação final será a seguinte:

$$\text{Classificação Final*} = \frac{(\text{Formação Geral} + \text{Formação Específica} \times 4 + \text{Estágio} \times 2)}{7}$$

*Esta classificação é arredondada às décimas, não podendo ser inferior a 10 valores.

9.2. Formação Geral

a) A avaliação das diferentes unidades de formação desta componente será realizada do modo que se descreve:

Unidades de Formação	Formas de avaliação recomendadas
Funcionamento do Corpo Humano, Primeiros Socorros e Antidopagem (FCHPSAD)	<ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito composto por perguntas de escolha múltipla
Desporto Adaptado (DA)	<ul style="list-style-type: none"> • Escolher dentro de um grupo de frases aquelas que representam uma aplicação correta dos termos em estudo • Identificar nas situações que lhe são apresentadas (e.g. desenhos) as que são facilitadoras assim como as que constituem barreiras à participação da pessoa com deficiência • Solicitar aos formandos que perante um caso concreto que lhes é fornecido descrevam e justifiquem uma sequência de aprendizagem • Experimentação de jogos com simulação de uma deficiência, identificando e aplicando estratégias facilitadoras do desempenho.

b) A classificação final desta componente resultará da ponderação, que se apresenta, das diferentes unidades de formação.

Unidades de Formação	Ponderação
Funcionamento do Corpo Humano, Primeiros Socorros e Antidopagem (FCHPSAD)	5
Desporto Adaptado (DA)	2

A classificação final da Formação Geral poderá representar-se assim:

$$FG = \frac{(FCHPSAD \times 7) + (DA \times 2)}{9}$$

9.3. Formação Específica

a) A avaliação das diferentes unidades de formação desta componente será efetuada através da realização das formas de avaliação obrigatórias indicadas:

Unidades de Formação	Formas de Avaliação Obrigatórias
Metodologia do Treino do Futebol	<ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito • Avaliação contínua • Avaliação prática
Técnico-Tática	<ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito • Avaliação contínua • Avaliação prática
Capacidades Motoras do Futebol	<ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito • Avaliação contínua • Avaliação prática
Psicologia Aplicada ao Futebol	<ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito • Trabalhos individuais e/ou de grupo Reflexão, análise e discussão de casos práticos, de competências básicas do treinador como formador de pessoas neste contexto de intervenção
Arbitragem e Leis de Jogo	<ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito
Gestão e Organização do Futebol	<ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito

- b) A classificação final desta componente resultará da ponderação, que se apresenta, das diferentes unidades de formação:

Unidade de Formação	Ponderação Geral
Técnico-Tática (TT)	8
Metodologia Treino Futebol (MTF)	6
Capacidades Motoras do Futebol (CM)	6
Psicologia Aplicada ao Futebol (PAF)	4
Arbitragem e Leis de Jogo (ALJ)	2
Gestão e Organização do Futebol (GOF)	1

A classificação final da Formação Específica poderá representar-se assim:

$$\text{Classificação FE} = \frac{(TT/MTF/CM \times 20) + (PAF \times 4) + (GOF \times 2) + (ALJ \times 1)}{27}$$

- c) A classificação teórica conjunta de Técnico-Tática + Metodologia do Treino do Futebol + Capacidades Motoras resultará das ponderações que se apresentam:

Avaliações	Ponderação
Teste Técnico-Tática + Metod. Treino Futebol (TT/MTF)	13
Teste de Capacidades Motoras do Futebol (CM)	5

- d) A classificação global conjunta de Técnico-Tática + Metodologia do Treino do Futebol + Capacidades Motoras resultará das ponderações que se apresentam:

Avaliações	Ponderação
Exames Teóricos (TT/MTF/CM)	2
Exames Práticos (TT/MTF/CM)	3

- e) A classificação global conjunta de Técnico-Tática + Metodologia do Treino do Futebol + Capacidades Motoras poderá ser expressa do seguinte modo:

$$\text{Classificação TT/MTF/CM} = \frac{(TT/MTF \times 13 + CM \times 5 / 18) \times 2 + (\text{Exame Prático} \times 3)}{5}$$

f) **A avaliação prática conjunta** de Técnico-Tática + Metodologia do Treino do Futebol + Capacidades Motoras – a realizar no terreno de jogo – visa a aferição de conhecimentos e competências dos formandos enquanto treinadores, nomeadamente, no domínio técnico e na organização e condução do treino; para o efeito, cada candidato tem de operacionalizar uma ação específica de treino com uma duração máxima de 15 minutos; o formando apenas tomará conhecimento desta ação, que terá que operacionalizar, 15 minutos antes de a executar.

g) Haverá um **júri nacional de recurso** constituído por **cinco (5) treinadores de mérito reconhecido** – 4 indicados pela FPF e um deles indicado pela ANTF -, a quem cabe deliberar sobre o resultado de qualquer recurso apresentado em função da reprovação numa qualquer disciplina/unidade de formação da formação específica, nomeadamente:

- considerar aprovado o formando;
- manter a reprovação;
- deliberar que o formando repita o exame.

9.4. Formação Prática (Estágio)

a) O treinador estagiário está sujeito a um Coordenador dos Estágios da A. F. Viseu e a um Tutor, a quem cabe apoiá-lo no seu desenvolvimento profissional, este último prioritariamente designado pelo Clube de acolhimento do estágio ou, em caso de impossibilidade deste, de escolha do próprio formando, sempre com o acordo da A. F. Viseu. O formando pode contar, na procura de um Tutor, com a disponibilidade ativa da ANTF.

b) A classificação final desta componente resultará da ponderação, que se apresenta, dos diferentes elementos de avaliação:

Elementos de Avaliação	Ponderação
Desempenho no exercício concreto da função	6
Caderno do treinador	3
Relatório de estágio	1

A classificação final do Estágio poderá representar-se assim:

$$\text{Classificação} = \frac{(\text{Desempenho} \times 6) + (\text{Caderno} \times 3) + (\text{Relatório} \times 1)}{10}$$

10. SEGURO

A Associação de Futebol de Viseu realizará um Seguro de Acidentes Pessoais para os Formandos.

11. DISPOSIÇÕES FINAIS

11.1. Os formandos aprovados têm direito à emissão de:

- i)** Certificado de Qualificações por componente de formação geral ou específica, no final de cada uma destas;
- ii)** Diploma de Qualificações de Grau I, após a conclusão das três componentes do curso;
- iii)** Diploma UEFA “C” - Raízes, no âmbito da Carta “Grassroots” da UEFA, após a conclusão das três componentes do curso.

11.4. Todos os casos eventualmente omissos neste Regulamento serão analisados e resolvidos pela Direção do curso.

Viseu, 15 de Setembro de 2025
Gabinete Técnico e de Formação