



REGULAMENTO

**Curso de Treinador
UEFA "C" (Grau I) de Futebol**

2025-2026

NOTA:

Previamente ao início do curso, o presente Regulamento poderá ser objeto de alterações, em conformidade com orientações emanadas pela Federação Portuguesa de Futebol.

1. Organização

O Curso "UEFA C" de Treinadores de Futebol (Grau I) é organizado pela Associação de Futebol de Vila Real (AFVR), nos termos das Normas de Licenciamento de Cursos de Treinadores da Federação Portuguesa de Futebol (FPF).

A responsabilidade de organização e funcionamento do Curso de Formação de Treinadores é da Federação Portuguesa de Futebol, através do seu Serviço de Formação (SF), a quem compete verificar as respetivas condições de exequibilidade, no respeito pelos regulamentos em vigor, pela Convenção de Treinadores da UEFA e pelo Regulamento de Organização de Cursos de Treinadores do Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ).

2. Funcionamento, Datas, Horários e Locais de Realização

O Curso "UEFA C" de Treinadores de Futebol (Grau I) decorre em três fases consecutivas, mas autónomas, correspondente às três componentes formativas – formação geral, formação específica e formação prática (estágio) – estabelecidas no Programa Nacional de Formação de Treinadores do IPDJ.

A formação geral e a formação específica do curso, funcionam em regime de alta densidade e curta duração. **O curso decorre às Terças-Feiras e Quintas-Feiras (das 20:00h às 24:00h), e Sábados (das 09:00h às 19:00h), tendo início previsto para maio de 2026**, conforme programação a ser definida pela Direção de Curso.

As aulas da componente Formação Geral são realizadas por videoconferência e as suas avaliações presencialmente. As aulas da componente Formação Específica são realizadas presencialmente. Previamente à data de início de cada componente (formação geral e formação específica), a Direção do Curso enviará a todos os candidatos admitidos o respetivo calendário das aulas e avaliações.

O estágio decorrerá em equipas que participem num ambiente competitivo formal, expresso em campeonatos, torneio ou concentrações desportivos instituídos de modo regular e validados pela Associação de Futebol.

3. Candidatura e Inscrição

- 3.1. As Candidaturas são efetuadas até ao limite do prazo anunciado pela Associação de Futebol, através de impressos próprios.
- 3.2. O processo de candidatura é simultaneamente validado 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.
- 3.3. Os candidatos aos cursos que possuam certificados de reconhecimento de competências de formação geral ou de formação geral e de formação específica, obtidos como resultado de percurso académico superior, deverão candidatar-se à realização da componente específica

no mesmo processo de candidatura integrada referido no ponto anterior; ficam excluídas as circunstâncias de, face ao número de candidatos com percurso académico, se justificar a abertura de um curso exclusivo.

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

- a) Ter 18 anos à data da candidatura;
- b) Ser detentor(a) da escolaridade mínima obrigatória em função da data de nascimento, conforme a tabela seguinte:

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 1º e 2º ciclo do ensino básico ou no 7º ano de escolaridade

3.5. Até ao limite do prazo anunciado para apresentação de candidaturas, deverão ser remetidos para o endereço da Associação de Futebol indicada no anúncio do curso, cópias digitalizadas dos documentos que a seguir se referem, sem os quais a candidatura não poderá ser considerada:

- a) **Cópia de Documento Nacional (BI/ CC) de Identificação** (ou DNI estrangeiro), declarando que a utilização dos dados constantes do mesmo é permitida para fins formativos;
- b) **Fotografia** atual digitalizada com nitidez;
- c) **Cópia de Certificado de Habilitações**, devidamente autenticada por entidade consular para cidadãos com formação no estrangeiro e passível de exigência de autenticação para os restantes candidatos se solicitada expressamente pela Associação de Futebol administradora do curso;
- d) **Cópia de 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**;
- e) **Comprovativo de transferência** do valor da taxa administrativa de candidatura.

3.6. Os documentos referidos supra devem reproduzir a exata realidade do exercício da atividade, sob pena de exclusão imediata da candidatura ou frequência do curso e de impossibilidade de concorrer aos próximos 2 (dois) cursos.

3.7. O valor total da taxa de inscrição é de **€ 680,00**.

a) Este valor corresponde às três componentes formativas, distribuído da seguinte forma:

- Formação Geral: € 30,00
- Formação Específica: € 580,00
- Formação Prática (estágio): € 70,00
- *Formação Prática (para candidatos a realizar apenas a componente de Estágio): € 200,00*

b) O pagamento da taxa de inscrição será efetuado da seguinte forma:

- Formação Geral (€ 30,00), após a comunicação da lista final de candidatos aprovados, em data a informar pela Associação de Futebol administradora do curso;
- 1ª Prestação da Formação Específica (€ 290,00), até ao dia anterior ao início da formação específica;
- 2ª Prestação da Formação Específica (€ 290,00), até 30 dias após o início da formação específica;
- Estágio (€ 70,00), até 30 dias após o fim da Formação Específica;
- O candidato apenas deve proceder ao pagamento de cada taxa, após pedido expresso por escrito (correio eletrónico), por parte da Direção do Curso.

c) No âmbito do projeto "Em Vila Real Elas também Treinam", as candidatas têm desconto de 50% em relação aos valores referidos supra.

d) O não cumprimento dos prazos definidos para pagamento das formações/prestações, impede os candidatos da frequência às aulas e leva à respetiva exclusão do curso.

3.8. 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 4 deste regulamento.

3.9. O Curso realizar-se-á com um número mínimo de 20 candidatos.

3.10. *As inscrições **só serão válidas e registadas quando toda a documentação necessária à regularização das mesmas der entrada nos Serviços da AFVR e o pagamento da taxa definida em comunicado oficial for efetuado até ao último dia de candidaturas.** Em caso de desistência, não será devolvida qualquer importância já liquidada pelos(as) candidatos(as).*

4. Critérios de Seleção

4.1. Após verificação das condições de inscrição previstas anteriormente – 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 de Juniores "A" I Divisão
13. Jogadora do Campeonato Nacional Feminino da III Divisão ou do ex-Campeonato de Promoção Futebol Feminino
14. Jogador(a) dos restantes Campeonatos Nacionais Juniores
15. Jogador(a) dos Campeonatos Juniores (Futebol 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

4.2. 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 como jogador na plataforma SCORE da FPF e a ordem de entrada da candidatura na Associação de Futebol administradora do curso.

5. Estrutura Curricular

O curso tem a carga horária assim distribuída:

5.1. Formação Geral: 7 horas

Unidades de formação	Carga horária
Funcionamento do Corpo Humano, Primeiros Socorros e Antidopagem	5 horas
Desporto Adaptado	2 horas

5.2. Formação Específica: 100 horas

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

5.3. Estágio – Duração mínima de 6 meses numa época desportiva

- 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:
 - promova, regule e dirija a nível nacional e distrital/regional a prática do Futebol;
 - tenha como principal objeto da sua atividade o ensino e a prática do mesmo;
 - consagre regulamentação específica da modalidade;
 - assuma o estrito respeito pelas Leis do Jogo do Futebol aprovadas pelo IFAB; e
 - respeite a regulamentação da FIFA e da UEFA.
- 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 das associações distritais/regionais.
- 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.
- O treinador-estagiário respeitará, no período dos 6 meses de estágio, o seguinte os números mínimos de 15 jogos em todos os escalões masculinos e femininos de Sub-7, Sub-19, Sub-11 e Sub-13 e de 10 jogos para os escalões femininos até Sub-19, inclusive.

6. Funcionamento das Aulas

- Cada aula terá a duração de 60 minutos, devendo os candidatos proceder ao **registo da sua presença antes de cada aula** junto da folha de presenças disponibilizada pelo secretariado do curso.

6.2. 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.

6.3. 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.

6.4. Os casos excecionais serão analisados e decididos pela Direção do curso.

6.5. 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.

6.6. Não é permitido fumar ou comer nas aulas ou sessões de trabalho do curso, nem dentro das instalações onde o mesmo decorre.

6.7. 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**.

7. Assiduidade

7.1. O Curso funciona em regime misto, videoconferência (Formação Geral) e presencial (Formação Específica e Avaliações).

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

- a) **Formação Geral** – é obrigatória a presença em todas as unidades de formação

Carga Horária	Faltas possíveis
7 horas	1h30m

b) **Formação Específica** – É obrigatória a presença em **todas** as unidades de formação

Carga Horária	Faltas possíveis
100 horas	10 horas

c) **Estágio** – Duração mínima de 6 meses na mesma época desportiva, nos termos do ponto 5.3. deste Regulamento.

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

8. Avaliação

8.1. 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. 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

8.2. 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)	• Teste escrito composto por perguntas de escolha múltipla
Desporto Adaptado (DA)	• 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:

$$FG = \frac{(FCHPSAD \times 5) + (DA \times 2)}{7}$$

8.3. Formação Específica

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

Unidades de Formação	Formas de Avaliação Obrigatórias
Metodologia do Treino do Futebol	• Teste escrito • Avaliação contínua • Avaliação prática
Técnico-Tática	• Teste escrito • Avaliação contínua • Avaliação prática
Capacidades Motoras do Futebol	• Teste escrito • Avaliação contínua • Avaliação prática
Psicologia Aplicada ao Futebol	• 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	• Teste escrito
Gestão e Organização do Futebol	• 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) Em cada uma das disciplinas de **Metodologia do Treino do Futebol**, **Técnico-Tática** e **Capacidades Motoras**, o formando não poderá obter nota inferior a 9,5 a nenhuma das componentes (teórico e prática).
- d) A **classificação teórica conjunta** de Metodologia do Treino do Futebol + Técnico-Tática + 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

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

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

- f) A **classificação global conjunta** de Metodologia do Treino do Futebol + Técnico-Tática + Capacidades Motoras será expressa do seguinte modo:

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

- g) A **avaliação prática conjunta** de Metodologia do Treino do Futebol + Técnico-Tática + Capacidades Motoras – a realizar no terreno de jogo – assenta na prática simulada e 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.

- h) Haverá um **júri nacional de recurso** constituído por **cinco (5) treinadores de mérito reconhecido** – quatro 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.

8.4. Estágio

- a) O treinador-estagiário está sujeito a um Coordenador dos Estágios da FPF 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 FPF. 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

- c) A classificação final do estágio poderá representar-se assim:

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

9. Seguro

Como entidade promotora da formação, caberá à Associação de Futebol realizar um seguro de acidentes pessoais para os formandos.

10. Disposições Finais

- 10.1. Os formandos aprovados têm direito à emissão de:

- a) Certificado de Qualificações por componente de formação geral ou específica, no final de cada uma destas;
- b) Diploma de Qualificações de Grau I, após a conclusão das três componentes do curso;
- c) Diploma "UEFA C" de Futebol, no âmbito da Convenção de Treinadores da UEFA, após a conclusão das três componentes do curso.

- 10.2. Todos os casos eventualmente omissos neste Regulamento serão analisados e resolvidos pela Direção do curso, sem recurso.