

ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DA HORTA



# CURSO TREINADORES FUTEBOL UEFA C - GRAU I

2025/2026





## Índice

1.	ORGANIZAÇÃO .....	2
2.	CRONOGRAMA DAS AÇÕES .....	2
3.	CONDIÇÕES DA CANDIDATURA .....	2
4.	CRITÉRIOS DE SELEÇÃO .....	4
5.	ESTRUTURA FORMATIVA E FORMADORES .....	5
6.	FUNCIONAMENTO DAS AULAS .....	6
7.	ASSIDUIDADE .....	7
8.	AVALIAÇÃO .....	7
9.	SEGURO .....	11
10.	DISPOSIÇÕES FINAIS .....	11
11.	CALENDARIZAÇÃO DO CURSO .....	13



## **1. ORGANIZAÇÃO**

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).

Os Cursos são organizados em colaboração das Associações Distritais e Regionais e em parceria com a Associação Nacional de Treinadores de Futebol – nos termos das Normas de Licenciamento de Cursos de Treinadores da FPF.

## **2. CRONOGRAMA DAS AÇÕES**

<b>Cronograma das Ações</b>	<b>Data</b>
Candidaturas	29/08/2025 a 12/09/2025
Realização da FORMAÇÃO GERAL	22/09/2025 a 24/09/2025
Realização da FORMAÇÃO ESPECÍFICA	02/10/2025 a 22/11/2025
Realização da FORMAÇÃO PRÁTICA – ESTÁGIO	01/12/2025 a 01/06/2026
Avaliação Final da FORMAÇÃO PRÁTICA - ESTÁGIO	08/06/2026 a 07/07/2026

## **3. CONDIÇÕES DA CANDIDATURA**

As candidaturas são efetuadas até ao limite do prazo anunciado pela Associação de Futebol para o efeito, através de impressos próprios.

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.

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



**Associação de Futebol da Horta**  
**Época 2025/26**  
**Curso de Treinadores - UEFA C – Grau I Futebol**



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.

Tendo presente uma equilibrada gestão financeira dos cursos, os candidatos referidos no ponto anterior que forem admitidos ao curso integrado, terão de assumir também os custos da formação geral na exata medida dos restantes candidatos.

Cada candidato(a) deve:

- ✓ Ter 18 anos de idade à data da candidatura;
- ✓ Ser detentor da escolaridade mínima obrigatória em função da data de nascimento, conforme tabela seguinte:

Escolaridade mínima obrigatória (de acordo com a lei) em função dos candidatos	
4 ° Ano	Para indivíduos nascidos até 31/12/1966
6 ° Ano	Para indivíduos nascidos entre 01/01/1967 e 31/12/1980
9 ° Ano	Para indivíduos nascidos entre 01/01/1981 e 31/12/2002
12° Ano	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

Até ao limite do prazo anunciado para apresentação de candidaturas, deverão ser remetidos para o endereço da Associação de Futebol [geral@afhorta.com](mailto:geral@afhorta.com), cópias digitalizadas dos documentos que a seguir se referem, sem os quais a candidatura não poderá ser considerada:

- Comprovativo de transferência da taxa de inscrição (25€)
- Documento Nacional (BI/CC) de Identificação
- Fotografia atualizada
- Certificado de habilitações
- **Certificado de proficiência em Língua Portuguesa** (no caso de candidatos sem nacionalidade portuguesa).

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

Componente Formativa	Taxa
<b>Formação Geral</b>	<b>30 €</b>
<b>Formação Específica</b>	<b>220 €</b>



Estágio

150 €

As inscrições no curso estão limitadas ao número máximo de **30 candidatos(as)**, os(as)quais serão selecionados em função dos critérios indicados.

#### **4. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO**

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 da Liga Revelação
  7. Jogador(a) internacional Júnior
  8. Jogador(a) do Campeonato de Portugal ou da Liga Feminina ou competições anteriores equivalentes
  9. Jogador(a) da ex-III Divisão Nacional ou do Campeonato Nacional Feminino da II Divisão ou do ex-Campeonato de Promoção de Futebol Feminino
  10. Jogador(a) dos Campeonatos de Seniores de Associações de Futebol
  11. Jogador do Campeonato Nacional Juniores “A” I Divisão
  12. Jogadora do Campeonato Nacional Feminino da III Divisão ou do ex-Campeonato de Promoção de Futebol Feminino
  13. Jogador(a) dos restantes Campeonatos Nacionais Juniores
  14. Jogador(a) dos Campeonatos Juniores (Futebol 11) das Associações de Futebol
  15. Jogadora do Campeonato Nacional de Juniores Femininos
  16. Jogador(a) dos restantes Campeonatos Juniores das Associações de Futebol
  17. Jogador(a) de Futsal ou de Futebol de Praia
  18. Restantes candidatos.
- 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.

## 5. ESTRUTURA FORMATIVA E FORMADORES

Formação Geral		
Formador	Unidades de Formação	Carga Horária
Estevão Gomes	Funcionamento do Corpo Humano, Primeiros Socorros e Antidopagem	5 horas
Mário Pereira	Desporto Adaptado	2 horas
	<b>Total</b>	<b>7 horas</b>

Formação Específica		
Formador	Unidades de Formação	Carga Horária
Mário Pereira	Metodologia do Treino do Futebol	24 horas
Jorge Amaro	Técnico-Tática	30 horas
Mário Pereira	Capacidades Motoras do Futebol	22 horas
Belisa Magina	Psicologia Aplicada ao Futebol	14 horas
Vasco Almeida	Arbitragem e Leis de Jogo	4 horas
Mário Pereira	Gestão e Organização do Futebol	6 horas
	<b>Total</b>	<b>100 horas</b>

### Acréscimo de:

- 2 horas atribuído à Associação Nacional de Treinadores de Futebol (ANTF).

### Estágio – Duração mínima de 6 meses na mesma 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, regulamente 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 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, inclusive.

## **6. FUNCIONAMENTO DAS AULAS**

Cada aula terá a duração de 60 minutos a 120 minutos, devendo os candidatos procederem **registo da sua presença antes de cada aula** junto dos secretariados dos Cursos.

Nas aulas práticas é obrigatória a participação de todos os formandos, devendo estes serem 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. 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.

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

### **Reprodução de imagens e sons**

**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 dispositivos eletrónicos, 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.

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

## **7. ASSIDUIDADE**

As aulas do Curso decorrerão em regime online e presencial.

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

Componente de Formação	Carga Horária	Faltas Possíveis
Formação Geral	7 horas	1 hora 30 minutos
Formação Específica	100 horas	10 horas
Estágio	6 meses	

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

## **8. AVALIAÇÃO**

### **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 10valores.

### **Formação Geral**

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



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

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

Unidade de Formação	Ponderação
<b>Funcionamento do Corpo Humano, Primeiros Socorros e Antidopagem (FCHPSAD)</b>	5
<b>Desporto Adaptado (DA)</b>	2



Associação de Futebol da Horta  
Época 2025/26  
Curso de Treinadores - UEFA C – Grau I Futebol



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

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

### Formação Específica

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

Unidade de Formação	Formas de Avaliação Obrigatórias
<b>Metodologia do Treino do Futebol</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Teste Escrito</li><li>• Avaliação Contínua</li><li>• Avaliação Prática</li></ul>
<b>Técnico-Tática</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Teste Escrito</li><li>• Avaliação Contínua</li><li>• Avaliação Prática</li></ul>
<b>Capacidades Motoras do Futebol</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Teste Escrito</li><li>• Avaliação Contínua</li><li>• Avaliação Prática</li></ul>
<b>Psicologia Aplicada ao Futebol</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Teste Escrito</li><li>• Trabalhos individuais e/ou de grupo</li></ul> Reflexão, análise e discussão de casos práticos, de competências básicas do treinador como formado
<b>Arbitragem e Leis de Jogo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Teste Escrito</li></ul>
<b>Gestão e Organização do Futebol</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Teste Escrito</li></ul>

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

Unidade de Formação	Ponderação
<b>Metodologia do Treino do Futebol (MTF)</b>	8
<b>Técnico-Tática (TT)</b>	6
<b>Capacidades Motoras do Futebol (CMF)</b>	6
<b>Psicologia Aplicada ao Futebol (PAF)</b>	4
<b>Arbitragem e Leis de Jogo (ALJ)</b>	2



Gestão e Organização do Futebol (GOF)	1
---------------------------------------	---

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

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

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

Unidade de Formação	Ponderação
Teste Técnico – Tática + Metodologia do Treino de Futebol (TT/MTF)	13
Teste de Capacidades Motoras do Futebol (CM)	6

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

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

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

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.

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 unidade de formação da formação específica, nomeadamente:

- Considerar aprovado o formando;
- Manter a reprovação;
- Deliberar que o formando repita o exame.

### Estágio

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.

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:

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

## 9. SEGURO

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

## 10. DISPOSIÇÕES FINAIS

Os formandos aprovados têm direito à emissão de:

- Certificado de Qualificações por componente de formação geral ou específica, no final de cada uma destas;



**Associação de Futebol da Horta**  
**Época 2025/26**  
**Curso de Treinadores - UEFA C – Grau I Futebol**



➤ Diploma de Qualificações de Grau I, após a conclusão das três componentes do curso;

➤ Diploma “UEFA C”, no âmbito da Convenção de Treinadores da UEFA e da Carta “Grassroots” da UEFA, após a conclusão das três componentes do curso.

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



## 11. CALENDARIZAÇÃO DO CURSO

DATA	HORA	FORMADOR	UNIDADE CURRICULAR	LOCAL
<b>2025</b>				
<b>COMPONENTE GERAL</b>				
22/09	21h00 – 21h30	Mário Pereira	Sessão de Abertura	Online
22/09	21h30 – 23h30	Mário Pereira	DA	Online
23/09	21h00 – 23h00	Estevão Gomes	FCHPSA	ESMA / Online
24/09	20h00 – 23h00	Estevão Gomes	FCHPSA	ESMA / Online
<b>COMPONENTE ESPECÍFICA</b>				
02/10	20h30 – 23h30	Belisa Silveira	PAF– Teórica	ESMA / Online
04/10	09h00 – 12h00 14h00 – 17h00	Mário Pereira	MTF – Teórica	Camara Municipal da Madalena
06/10	20h30 – 23h30	Belisa Silveira	PAF– Teórica	ESMA / Online
09/10	21h00 – 23h00	Belisa Silveira	PAF– Teórica	ESMA / Online
11/10	09h00 – 13h00	Mário Pereira	MTF – Teórica	ESMA
11/10	14h30 – 16h30	Mário Pereira	MTF – Prática	ESMA
13/10	20h00 – 23h00	Belisa Silveira	PAF– Prática	ESMA / Online
16/10	20h00 – 23h00	Belisa Silveira	PAF– Prática	ESMA / Online
18/10	09h00 – 12h30 14h00 – 17h30	Mário Pereira	MTF – Prática	Campo Municipal da Madalena
20/10	21h00 – 23h00	Vasco Almeida	ALJ – Teórica	ESMA / Online
23/10	21h00 – 23h00	Vasco Almeida	ALJ – Teórica	ESMA / Online
25/10	09h00 – 12h30 14h00 – 17h30	Mário Pereira	CMF – Teórica	ESMA
27/10	21h00 – 23h00	Mário Pereira	CMF – Teórica	ESMA / Online
30/10	20h30 – 23h30	Mário Pereira	GOF– Teórica	ESMA / Online
01/11	09h00 – 12h00 14h00 – 17h00	Mário Pereira	CMF – Prática	Campo Municipal da Madalena
03/11	20h30 – 23h00	Jorge Amaro	TT – Teórica	ESMA / Online
06/11	20h30 – 23h00	Jorge Amaro	TT – Teórica	ESMA / Online
08/11	09h00 – 13h00 14h30 – 17h30	Jorge Amaro	TT – Prática	Camara Municipal da Madalena
10/11	20h30 – 23h00	Jorge Amaro	TT – Teórica	ESMA / Online
13/11	20h30 – 23h00	Jorge Amaro	TT – Teórica	ESMA / Online
15/11	08h30 – 13h00 14h00 – 17h30	Jorge Amaro	TT – Prática	Camara Municipal da Madalena
17/11	20h30 – 22h00	Jorge Amaro	TT – Teórica	ESMA / Online
22/11	09h00 - 12h00	Jorge Amaro	TT – Prática	ESMA
22/11	13h30 – 16h30	Mário Pereira Jorge Amaro	CMF/MTF/TT (Teste Prático)	ESMA



**Associação de Futebol da Horta**  
**Época 2025/26**  
**Curso de Treinadores - UEFA C – Grau I Futebol**



**Legenda:**

ESMA – Escola Secundária Manuel Arriaga (Ilha do Faial)

FCHPSA - Funcionamento do Corpo Humano, Primeiros Socorros e Antidopagem

DA – Desporto Adaptado

MTF – Metodologia do Treino do Futebol

CMF – Capacidades Motoras Futebol

TT – Técnico-tático

GOF – Gestão Organização Futebol

ALJ – Arbitragem e Leis de Jogo

PAF – Psicologia Aplicada Futebol