

## Pré-requisitos Grau I Surfing

### - 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.

## Pré-requisitos Grau II Bodyboard

**Para ter acesso ao curso é necessário comprovar cumulativamente:**

1. Comprovar o exercício de 1 ano de prática como treinador de surfing, depois de estar na posse do TPTD de Grau I.
  - a. A comprovação do exercício da função é feita através do documento identificador do local, onde exerceu a prática como treinador, emitido por parte da entidade empregadora, devendo este ser assinado pelo diretor técnico dessa entidade, sendo válido apenas e quando este tiver Grau II Treinador (ou Grau I com autonomia no período de transição).
2. Comprovar a capacidade física e técnica para salvamento no meio aquático, feita de forma optativa, através de uma das seguintes opções:
  - a. Documento emitido pela Instituto de Socorros a Náufragos (título de Nadador Salvador para o decorrente ano);
  - b. Aprovação na prova efetuada pela FPS/Entidade formadora, a pedido do candidato;
    - i. Caracterização da prova:
      - (1) Teste prático em piscina de 25 metros, com zona mais funda com um mínimo de 2 metros de profundidade. Realiza em piscina 100 metros em nado ventral em menos de 2'50".
      - (2) Realiza em piscina 400 metros em nado ventral em menos de 9'30".
      - (3) Recolhe sem equipamento adicional, 3 objetos submersos a uma profundidade de 2 metros afastados cerca de 2 metros entre si.
      - (4) Em propulsão subaquática realiza 20" de apneia.
      - (5) Demonstra uma técnica de salvamento.
3. Comprovar a capacidade técnica para prática do bodyboard, feita de forma optativa, através de uma das seguintes opções:
  - a. Documento emitido pela FPS comprovando o ranking de bodyboarder federado, pelo menos durante 5 anos;
  - b. Aprovação na prova efetuada pela FPS/Entidade formadora, a pedido do candidato;
    - i. Caracterização da prova:
      - (1) Ponto de partida na praia;
      - (2) Com prancha de bodyboard;
      - (3) Deslocamento controlado na água, respeitando as correntes, passar a rebentação até chegar ao line-up;
      - (4) Realizar num máximo de 10 minutos, duas ondas pontuáveis;
      - (5) Deslizar para a direita ou para a esquerda, realizando no mínimo dois bottom turns e dois top turns, terminando a viagem na onda de uma forma controlada (sem cair);
      - (6) Regressar à praia.
    - ii. Condições especiais de realização da prova:
      1. Material a utilizar é da responsabilidade do/a candidato/a.
    - iii. Avaliação (processo e critérios):

A prestação não pode evidenciar erros técnicos graves, de acordo com critérios de julgamento, para competições oficiais;
    - iv. Perfil do avaliador:
      1. Treinador com TPTD de **Bodyboard** Grau II, ou superior; **ou** Juiz da FPS nível A ou B

## Pré-requisitos Grau II Surf

**Para ter acesso ao curso é necessário comprovar cumulativamente:**

1. O exercício de 1 ano de prática como treinador de surf, depois de estar na posse do TPTD de Grau I.
  - a. A comprovação do exercício da função é feita através do documento identificador do local, onde exerceu a prática como treinador, emitido por parte da entidade empregadora, devendo este ser assinado pelo diretor técnico dessa entidade, sendo válido apenas e quando este tiver Grau II Treinador (ou Grau I com autonomia no período de transição).
2. A capacidade física e técnica para salvamento no meio aquático, feita de forma optativa, através de uma das seguintes opções:
  - a. Documento emitido pela Instituto de Socorros a Náufragos (título de Nadador Salvador para o decorrente ano);
  - b. Aprovação na prova efetuada pela FPS/Entidade formadora, a pedido do candidato;
    - i. Caracterização da prova:
      - (1) Teste prático em piscina de 25 metros, com zona mais funda com um mínimo de 2 metros de profundidade. Realiza em piscina 100 metros em nado ventral em menos de 1'50".
      - (2) Realiza em piscina 400 metros em nado ventral em menos de 9'30".
      - (3) Recolhe sem equipamento adicional, 3 objetos submersos a uma profundidade de 2 metros afastados cerca de 2 metros entre si.
      - (4) Em propulsão subaquática realiza 20" de apneia.
      - (5) Demonstra uma técnica de salvamento.
3. A capacidade técnica para prática do surf, feita de forma optativa, através de uma das seguintes opções:
  - a. Documento emitido pela FPS comprovando o ranking de surfista federado, pelo menos durante 5 anos;
  - b. Aprovação na prova efetuada pela FPS/Entidade formadora, a pedido do candidato;
    - i. Caracterização da prova:
      - (1) Ponto de partida na praia;
      - (2) Com prancha de surf;
      - (3) Deslocamento controlado na água, respeitando as correntes, passar a rebentação até chegar ao line-up;
      - (4) Realizar num máximo de 10 minutos, duas ondas pontuáveis;
      - (5) Deslizar para a direita ou para a esquerda, realizando no mínimo dois bottom turns e dois top turns, terminando a viagem na onda de uma forma controlada (sem cair);
      - (6) Regressar à praia.
    - ii. Condições especiais de realização da prova:
      1. Material a utilizar é da responsabilidade do/a candidato/a.
    - iii. Avaliação (processo e critérios):

A prestação não pode evidenciar erros técnicos graves, de acordo com critérios de julgamento, para competições oficiais;
    - iv. Perfil do avaliador:
      1. Treinador com TPTD de Surf Grau II, ou superior; **ou** Juiz da FPS nível A ou B.