

2025

# MONITOR DEPORTIVO EN POWERLIFTING



[www.fc-culturisme.cat/escola-dentrenadors/](http://www.fc-culturisme.cat/escola-dentrenadors/)

[www.facebook.com/FederacioCatalanaFisicCulturisme](https://www.facebook.com/FederacioCatalanaFisicCulturisme)

[www.instagram.com/fcfculturisme](https://www.instagram.com/fcfculturisme)

## INTRODUCCIÓ

El curso de **Monitor Deportivo en Powerlifting**, os acredita para poder colaborar con los Técnicos Deportivos de Nivel I y superiores, así como para desarrollar tareas básicas de asesoramiento y control en los diferentes programas de entrenamiento que se lleven a cabo en las instalaciones y clubes de powerlifting.

Este curso va dirigido a todas aquellas personas que quieran iniciarse como monitores deportivos en el ámbito del entrenamiento de fuerza y del powerlifting como **modalidad deportiva reconocida en Cataluña por el Consell Català de l'Esport**, a la vez que obtienen los conocimientos básicos y fundamentales que les pueden permitir desarrollarse profesionalmente en este sector mediante la única **titulación oficial de la Escola Catalana de l'Esport y la Federació Catalana de Físic-culturisme i Powerlifting**.

Una vez superado y finalizado el curso en su totalidad **se inscribirá al alumno/a directamente en el Registro Oficial de Profesionales del Deporte en Cataluña (ROPEC) en la categoría de Monitor**.

1. REQUISITOS PARA HACER EL CURSO
2. ESTRUCTURA FORMATIVA DEL CURSO
3. NORMATIVA DEL CURSO
4. EVALUACIÓN DEL CURSO
5. NORMATIVA DEL ALUMNO/A
6. CONDICIONES ECONÓMICAS
7. PROCESO DE INSCRIPCIÓN
8. LUGAR DE REALIZACIÓN DEL CURSO
9. FECHAS Y HORARIOS DEL CURSO
10. AULA VIRTUAL DE LA ESCUELA DE ENTRENADORES (AVE)
11. VIAS DE COMUNICACIÓN

## REQUISITOS PARA HACER EL CURSO

La edad mínima para realizar el curso es la de 16 años, y será necesario disponer de la licencia federativa en vigor. También es necesario que el alumno disponga de conexión a internet para poder realizar la parte no presencial del Bloque Específico a través del aula virtual de la Escuela de Entrenadores de la Federación, y del Bloque Transversal en el aula de la Escuela Catalana del Deporte.

## ESTRUCTURA FORMATIVA DEL CURSO

### **BLOQUE ESPECÍFICO.(Federació Catalana de Físic-culturisme i Powerlifting)**

El objetivo de este bloque formativo es proporcionar al futuro monitor los conocimientos fundamentales que pueda transmitir a sus alumnos para que estos evolucionen de forma adecuada en la práctica de la modalidad deportiva. Hay una fase presencial con una duración de **18 horas** en la que se cursará una parte importante de las siguientes unidades formativas del área técnica:

- **UF 2. Fundamentos técnicos.**
- **UF 3. Reglamento.**

(El contenido de estas unidades didácticas se podrá consultar también en el Aula Virtual de la Escuela de Entrenadores de la FCFC)

De este Bloque Específico hay una parte que el alumno realizará on-line en el campus virtual de la Escuela de Entrenadores de la Federación. La duración estipulada es de 22 horas e incluye las siguientes unidades formativas:

- **UF 1. Anatomía de los movimientos obligatorios (Sentadilla, Peso muerto y Press de Banca).**
- **UF 4. La fuerza como cualidad física básica.**
- **UF 5. Planificación del entrenamiento.**
- **UF 6. Iniciación a la competición.**

## **BLOQUE TRANSVERSAL (Escola Catalana de l'Esport)**

El objetivo de este bloque formativo es proporcionar al alumno/a conocimientos imprescindibles sobre **primeros auxilios** y la **organización deportiva** en Catalunya:

- **MEE1. Primeros Auxilios.**
- **MEE2. Organización Deportiva.**

Este bloque tiene una carga lectiva de **40 horas**, de las que **13,5** son presenciales y **26,5** se realizan on line mediante la plataforma visual de la Escuela Catalana del Deporte.

## **BLOQUE DE PRÁCTICAS.**

Se establece un bloque de prácticas de **80 horas** que se tendrá que realizar una vez superado el curso en un periodo máximo de **6 meses** desde la fecha de finalización del mismo, y no se podrán hacer más de **10 horas/semana** salvo causas excepcionales que tendrán que estar justificadas ante el Comité Técnico de la Federación quien decidirá la viabilidad, o no, de la propuesta del alumno.

Las prácticas se podrán llevar a cabo en **centros homologados por la Federación** o en **centros externos a propuesta del mismo alumno** para su mejor organización y logística. En este último caso el alumno tendrá que hacer la propuesta al Comité Técnico de la Federación quien decidirá sobre la homologación, o no, del centro externo propuesto por el alumno.

Se podrá solicitar la validación del bloque de prácticas siempre que se reúnan las condiciones requeridas y se acrediten con la siguiente documentación:

- Original o fotocopia compulsada de la certificación del centro de haber realizado 80 horas de trabajo como monitor deportivo en tareas de iniciación en la modalidad de powerlifting.
- Certificado de haber superado el Bloque Específico del Curso de Monitor Deportivo en Powerlifting
- Certificado de haber superado el Bloque Transversal de Curso de Monitor Deportivo en Powerlifting o documentación que acredite estar inscrito.
- Certificado de la Federación Catalana conforme el centro donde se ha desarrollado la actividad profesional está reconocido federativamente.

## NORMATIVA DEL CURSO.

El idioma oficial del curso es el catalán, pero los contenidos se pueden encontrar en el aula virtual tanto en catalán como en castellano.

La asistencia a la parte presencial del curso es obligatoria. Se establece un porcentaje mínimo del 80% en el Bloque Específico y de un 100% en el Transversal. En caso de no asistir se dará el curso por **NO superado**. Las causas de ausencia justificada tendrán que serlo por fuerza mayor (accidente, enfermedad, etc...) y tendrán que ser comunicadas a la Escuela de Entrenadores ([escola@fc-culturisme.cat](mailto:escola@fc-culturisme.cat)) adjuntando el justificante pertinente lo antes posible, y será la Dirección de la Escuela de Entrenadores de la Federación la que resolverá sobre la continuidad o no de este/a alumno/a.

**En ningún caso la Federación devolverá el importe del curso una vez formalizada la inscripción e iniciado el periodo lectivo.**

## EVALUACIÓN

Para superar el curso será necesario que el alumno/a obtenga:

- Una nota igual o superior a 5 en la evaluación práctica.
- Una nota igual o superior a 5 en el examen teórico tipo test.
- La calificación de los exámenes teórico y práctico será una nota del 0 al 10.
- La calificación final del curso será una nota del 0 al 10 sin decimales.
- El alumno tendrá derecho a un máximo de dos convocatorias. En caso de no superar alguna de las UF el alumno solo tendrá que recuperar en segunda convocatoria la UF no superada.
- En caso de no presentarse a la convocatoria la calificación será de 0 o NO APTO.
- La calificación en segunda convocatoria no será nunca superior a 5
- El alumno tendrá derecho a una revisión de examen posterior a la primera convocatoria.
- En caso de no superar ninguna de las UF en primera y segunda convocatoria, se dará el curso por suspendido en su totalidad y el alumno tendrá que volver a matricularse en una próxima convocatoria.

## NORMATIVA INTERNA DEL CURSO.

- El alumno tendrá que asistir a la parte presencial del curso con la vestimenta adecuada: **ropa deportiva, calzado deportivo y toalla de mano para entrenar.**
- El alumno es sabedor de que los canales de comunicación para todos los aspectos relacionados con el curso será la página web de la Federación y el Aula Virtual del Campus de la Escuela de Entrenadores.
- Está totalmente prohibido grabar las clases con cualquier tipo de dispositivo (imagen y/o audio).
- Está totalmente prohibido difundir imágenes y/o información específica del curso a través de cualquier red social.
- Todo aquel alumno que use apuntes o ayudas externas en los exámenes será inmediatamente expulsado del curso sin derecho a una segunda convocatoria y a que se le devuelva ningún importe.
- El hecho de no presentarse a la 1.<sup>a</sup> y/o 2.<sup>a</sup> convocatoria comporta la pérdida directa de la misma.
- Una vez finalizado y superado el curso el alumno recibirá el **certificado de la Escuela Catalana del Deporte, así como el correspondiente diploma federativo, que lo acredita como Monitor Deportivo en Powerlifting. Al mismo tiempo se tramitará su inscripción al ROPEC** (Registro Oficial de Profesionales del Deporte en Cataluña), lo que le permitirá acceder al mercado laboral dentro del sector.

## CONDICIONES ECONÓMICAS

El precio del Bloque Específico del curso (fase presencial y no presencial) es de **550 €**, con una **tasa de inscripción ya incluida de 125 €**. El pago de la tasa se hará efectivo en el momento de formalizar la inscripción al curso. La inscripción y el pago de la tasa se tiene que hacer como máximo **10 días antes** de la apertura del aula virtual que tendrá lugar el **3 de febrero de 2025**.

El precio del Bloque Transversal del curso -gestionado directamente por l'Escola Catalana de l'Esport- es de **68 €**.

Y el Bloque de Prácticas (**si no se puede convalidar demostrando experiencia previa al inicio del curso**) conlleva unos gastos administrativos de **50 €** que se tendrán que abonar una vez superado el Bloque Específico y antes de iniciar el Bloque de Prácticas.

Para poder acceder al curso, y una vez superado, a la **correspondiente inscripción al ROPEC**, el alumno tendrá que contar con la licencia federativa en vigor que, en este caso y únicamente en este caso, **tiene un coste mínimo de 35 €**. y se puede tramitar a través de nuestra web a: <https://fc-culturisme.cat/licencia/> seleccionando en tipo de licencia: **“Nueva licencia. Aficionado”**.

**Si ya dispones de licencia de técnico o de deportista en vigor (2025) solo adjúntala durante el proceso de inscripción. No es necesaria una nueva licencia.**

## PROCESO DE INSCRIPCIÓN

Para formalizar la inscripción al curso diríjios a la página de la Federación: <https://fc-culturisme.cat/escola-dentrenadors/> . Clicar sobre el curso en el que os queréis matricular -en este caso el de **Monitor Deportivo de Powerlifting-** y seguir el proceso indicado.

1. Descargar la documentación que tendrás que rellenar, firmar, y adjuntar después durante el proceso de inscripción.
2. En la lista desplegable de **“Selecciona tu opción”**, puedes optar por pagar solo la **“Tasa de inscripción”**, y posteriormente abonar el resto del curso -siempre 10 días antes de iniciarlo-; o abonar el curso entero (**Tasa de inscripción + Bloque específico**).
3. También tienes la opción de abonar el **“Bloque Específico Curso financiado en 4 plazos”** de **114 €** cada uno. En este último caso tendrás que abonar primero la **“Tasa de inscripción”** y después el primer pago fraccionado del curso con tarjeta bancaria (**no se puede financiar el curso con pago mediante transferencia bancaria**). Puedes hacer los dos pagos en un solo pedido. No es necesario hacer dos pedidos distintos. A partir de ese momento, la Federación Catalana de Físico-culturismo te efectuará tres cobros más de **114 € cada uno con cargo a tu tarjeta**, los días: **3 de marzo, 3 de abril y 3 de mayo respectivamente. El impago de cualquier de los plazos supondrá la suspensión del acceso al aula hasta que se regularice la situación.**

4. Después ve a **“Seleccionad los ficheros”** y adjunta la **solicitud de inscripción al curso** que habrás rellenado y firmado previamente, así como **la fotocopia del DNI y de la licencia deportiva en vigor**. Te aconsejamos comprimir los documentos (PDF) ya que el tamaño máximo permitido en la web es de **64 MB**.
5. En caso de no disponer todavía de la nueva licencia en formato electrónico o de la antigua en formato papel, y tener que tramitarla para poder acceder al curso, **no olvides anotar el número de pedido que recibirás cuando tramites la licencia**, en el campo **“información adicional/notas del pedido”**, cuando finalices la inscripción al curso y antes de formalizar el pago.
6. Finalmente clicas sobre **“Realizar pedido”** y te aparecerá una ventana emergente que te confirma que has añadido el producto a la cesta y te da tres opciones:
  - a. **Ver cesta**: En caso de haber adquirido más de un producto o servicio en nuestra web te permitirá revisar la cesta y modificarla en su caso.
  - b. **Finalizar compra**: Te llevará directamente a la página del pedido para efectuar el pago.
  - c. **Continuar comprando**: En caso de que estés interesado en alguno otro producto o servicio.
7. En la página de finalizar compra y siempre que te hayas registrar previamente en nuestra web y hayas iniciado sesión, aparecerán tus datos personales. De no ser así, tendrás que rellenar tus datos y al finalizar el proceso podrás marcar la casilla **“crear cuenta”** haciendo más sencillo el acceso en posteriores ocasiones.
8. Finalmente podrás optar por hacer el pago mediante tarjeta de crédito o por transferencia bancaria (**solo en el caso de pago al contado**). Con esta última opción y después de clicar en **“Realizar pedido”** te aparecerán los datos para poder hacer la transferencia. Tener en cuenta que con esta opción, tu inscripción al curso no será firme hasta que se compruebe la transferencia.
9. Para cualquier duda en lo referente al proceso de inscripción puedes contactar con Escuela de Entrenadores en: **escola@fc-culturisme.cat**, o en el **644 44 14 91** de lunes a viernes de 17h a 20h, o por WhatsApp en el mismo número.



## LUGAR DE REALIZACIÓN DEL CURSO

Instalaciones deportivas y aulas del Consejo Catalán del Deporte. C/Sant Mateu s/n. Esplugues del Llobregat. Barcelona.

## DATOS Y HORARIO DEL CURSO

El curso (Bloque Específico) dará inicio con la apertura del aula virtual el **3 de febrero de 2025**. La parte presencial se realizará en formato de sábados consecutivos con horario de **9 h a 14 h**. En esta edición la fase presencial se llevará a cabo los sábados **1, 8 y 15 de marzo de 2025**. El examen final (teórico) tendrá lugar el **26 de abril de 2025 de 10 h a 12 h**.

## AULA VIRTUAL DEL CAMPUS DE LA ESCUELA DE ENTRENADORES.

El Aula Virtual del Campus de la Escuela de Entrenadores es el espacio donde se realizará la parte NO presencial del Bloque Específico del curso. La parte NO presencial del Bloque Transversal se llevará a cabo en la plataforma virtual de la Escuela Catalana del Deporte.

Podrás acceder al aula en: <https://federacioculturisme.milaulas.com/login/index.php> y entrar con el usuario y contraseña que se te proporcionará unos días antes de iniciarse el curso.

Allí encontrarás toda la información, así como la documentación relativa al curso en el que te hayas inscrito: apuntes, videos, artículos, calificaciones, exámenes, etc... Además, podrás realizar los test de control de cada una de las UF, y consultar las dudas relativas al material docente del curso con el tutor que se te asignará, mediante la mensajería del aula.

En esta segunda edición del curso el aula virtual se abrirá el 3 de febrero de 2025.

## VIAS DE COMUNICACIÓN OFICIALES

La Federación Catalana de Físico-culturismo y Powerlifting establece los siguientes canales de comunicación oficiales donde se informará puntualmente de todo aquello relativo al curso: fechas, lugar de realización, proceso de inscripción, documentación.

- Pàgina web: [www.fc-culturisme.cat](http://www.fc-culturisme.cat).
- Campus: <https://federacioculturisme.milaulas.com/login/index.php>
- Redes: <https://www.facebook.com/FederacioCatalanaFisiculturisme/>  
<https://www.instagram.com/fcfculturisme/>