

Referenciais de Formação
**COMPONENTE
ESPECÍFICA**

GRAU II

TIRO DESPORTIVO ISSF

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TIRO

**VERSÃO
2020**



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação Portuguesa de Tiro
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2021
COORDENAÇÃO: Departamento de Formação e Qualificação
PAGINAÇÃO: BrunoBate-DesignStudio

LINGUAGEM INCLUSIVA: Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

NOTAS ÚTEIS: Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.

Índice

A. Preâmbulo	5
B. Unidades de Formação	7
1. PSICOLOGIA APLICADA AO TIRO DESPORTIVO ISSF	8
2. OS ELEMENTOS TÉCNICOS ESTRUTURANTES DE TODAS AS DISCIPLINAS DA ISSF NA MODALIDADE DE TIRO DE PISTOLA	9
3. OS ELEMENTOS TÉCNICOS ESTRUTURANTES DE TODAS AS DISCIPLINAS DA ISSF NA MODALIDADE DE TIRO DE CARABINA	15
4. AS PARTICULARIDADES E CARACTERÍSTICAS DAS DISCIPLINAS DA ISSF DA MODALIDADE DE TIRO DE PISTOLA	23
5. AS PARTICULARIDADES E CARACTERÍSTICAS DAS DISCIPLINAS DA ISSF DA MODALIDADE DE TIRO DE CARABINA	25
6. A SEGURANÇA E A SUA IMPORTÂNCIA NA MODALIDADE DE TIRO ISSF	27
7. REGRAS E REGULAMENTOS TÉCNICOS DE TIRO ISSF DE PISTOLA	28
8. REGRAS E REGULAMENTOS TÉCNICOS DE TIRO ISSF DE CARABINA	30
9. CONDIÇÕES CLIMATÉRICAS E OS SEUS EFEITOS NA PERFORMANCE NO TIRO DESPORTIVO ISSF DE PISTOLA	32
10. CONDIÇÕES CLIMATÉRICAS E OS SEUS EFEITOS NA PERFORMANCE NO TIRO DESPORTIVO ISSF DE CARABINA	33
11. TREINO FÍSICO ESPECÍFICO PARA A MODALIDADE DE TIRO DESPORTIVO ISSF DE PISTOLA E CARABINA	34
12. PREVENÇÃO E CARACTERIZAÇÃO DAS LESÕES ESPECÍFICAS NA MODALIDADE DE TIRO DESPORTIVO ISSF DE PISTOLA E CARABINA	36
C. Organização da Formação	37
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	38
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	38
3. ESTÁGIOS	38

A. Preâmbulo



A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idêntica às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores. O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.

B. Unidades de Formação



Unidades de Formação e Cargas Horárias

Grau II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. PSICOLOGIA APLICADA AO TIRO DESPORTIVO ISSF	6
2. OS ELEMENTOS TÉCNICOS ESTRUTURANTES DE TODAS AS DISCIPLINAS DA ISSF NA MODALIDADE DE TIRO DE PISTOLA	29,5
3. OS ELEMENTOS TÉCNICOS ESTRUTURANTES DE TODAS AS DISCIPLINAS DA ISSF NA MODALIDADE DE TIRO DE CARABINA	35,5
4. AS PARTICULARIDADES E CARACTERÍSTICAS DAS DISCIPLINAS DA ISSF DA MODALIDADE DE TIRO DE PISTOLA	9
5. AS PARTICULARIDADES E CARACTERÍSTICAS DAS DISCIPLINAS DA ISSF DA MODALIDADE DE TIRO DE CARABINA	9
6. A SEGURANÇA E A SUA IMPORTÂNCIA NA MODALIDADE DE TIRO ISSF	2
7. REGRAS E REGULAMENTOS TÉCNICOS DE TIRO ISSF DE PISTOLA	9
8. REGRAS E REGULAMENTOS TÉCNICOS DE TIRO ISSF DE CARABINA	9
9. CONDIÇÕES CLIMATÉRICAS E OS SEUS EFEITOS NA PERFORMANCE NO TIRO DESPORTIVO ISSF DE PISTOLA	2
10. CONDIÇÕES CLIMATÉRICAS E OS SEUS EFEITOS NA PERFORMANCE NO TIRO DESPORTIVO ISSF DE CARABINA	2
11. TREINO FÍSICO ESPECÍFICO PARA A MODALIDADE DE TIRO DESPORTIVO ISSF DE PISTOLA E CARABINA	5
12. PREVENÇÃO E CARACTERIZAÇÃO DAS LESÕES ESPECÍFICAS NA MODALIDADE DE TIRO DESPORTIVO ISSF DE PISTOLA E CARABINA	2
Total	120

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Psicologia aplicada ao Tiro Desportivo ISSF

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. PSICOLOGIA APLICADA AO TIRO DESPORTIVO ISSF	6	2/4
Total	6	2 / 4

SUBUNIDADE 1.

1.1. Psicologia aplicada ao Tiro Desportivo ISSF

1.1.1. Preparação mental para a modalidade de tiro ISSF de Pistola e carabina

- a. Generalidades sobre preparação mental no tiro desportivo ISSF
- b. A concentração e atenção
- c. A Disciplina mental
- d. O *stress* e a ansiedade na competição

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Demonstrar e explicar a importância do treino mental
- Referir e demonstrar a importância que a concentração e a atenção têm na performance do tiro desportivo ISSF
- Explicar e demonstrar os principais efeitos do *stress* e ansiedade no desempenho do tiro desportivo ISSF

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica, explica e demonstra a importância do treino psicológico como fator que potencializa o desempenho dos atletas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

O formador deverá ter uma licenciatura em psicologia e simultaneamente ser detentor de uma especialidade em psicologia do desporto nomeadamente especialidade avançada da Ordem dos Psicólogos Portugueses, pós-graduação, mestrado ou doutoramento

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Os elementos técnicos estruturantes de todas as disciplinas da ISSF na modalidade de Tiro de Pistola

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. A ESCOLHA DAS MUNIÇÕES	5	2/3
2.2. A RESPIRAÇÃO	4	2/2
2.3. A POSTURA	4	2/2
2.4. O EMPUNHAMENTO	3	1/2
2.5. ENQUADRAMENTO E ORIENTAÇÃO COM O ALVO	2	1/1
2.6. A PONTARIA	2	1/1
2.7. O DISPARO	4,5	1,5/3
2.8. O SEGUIMENTO (<i>FOLLOW-THROUGH</i>)	1	1/0
2.9. A SEQUÊNCIA DO DISPARO	4	2/2
Total	29,5	13,5 / 16

SUBUNIDADE 1.

2.1. A escolha das munições

- 2.1.1. A testagem das munições em todas as disciplinas da ISSF na modalidade de tiro de Pistola
- A necessidade de testar as munições
 - A escolha das munições
 - Os fatores responsáveis pelo tamanho do agrupamento dos impactos dos projeteis no alvo
 - As diferentes formas de testar as munições
 - Locais por onde a pistola é colocada no torno para testagem
 - A velocidade do projétil e a sua repercussão no agrupamento
 - A seleção das munições e a sua relação com o melhor funcionamento da pistola

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Argumentar e justificar a necessidade de testar e escolher as munições • Fundamentar os fatores responsáveis pelo tamanho do agrupamento dos impactos dos projeteis no alvo • Explicar e demonstrar as diferentes formas de testar munições • Explicar e demonstrar como medir a velocidade dos projeteis, assim como, os seus efeitos no agrupamento dos impactos dos projeteis no alvo • Fundamentar e demonstrar a relação existente entre o diferente tipo de munições e o correto funcionamento da pistola 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconhece a necessidade de testar e selecionar as munições que garantam o melhor agrupamento dos impactos dos projeteis no alvo, assim como garantam o melhor funcionamento da arma
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste prático • Teste escrito 	

SUBUNIDADE 2.

2.2. A respiração

- 2.2.1. A respiração no processo de disparo em todas as disciplinas da ISSF na modalidade de tiro de pistola
- a. Generalidades sobre a técnica da respiração
 - b. Técnicas de respiração
 - c. A respiração no processo disparo em todas as disciplinas da ISSF na modalidade de tiro de pistola
 - d. Exercícios de respiração
 - e. A respiração e a sua coordenação durante a ação técnica na sequência de disparo
 - f. A respiração e a sua relação com as diferentes dinâmicas de precisão e velocidade

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Justificar e interpretar a importância que a técnica de respiração tem no processo de disparo e consequentemente na sua performance em cada uma disciplinas da ISSF na modalidade de tiro de pistola • Enunciar algumas técnicas de respiração e contextualizá-las no contexto do disparo em cada uma disciplinas da ISSF na modalidade de tiro de pistola 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enuncia e explica e demonstra de que forma, as práticas de algumas técnicas de respiração podem contribuir para reduzir o stress e a ansiedade do atleta e como isso pode contribuir para o aumento da performance do atirador
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste prático • Teste escrito 	

SUBUNIDADE 3.

2.3. A postura

- 2.3.1. A Postura corporal para a construção da posição em todas as disciplinas da ISSF na modalidade de tiro de pistola
- A postura dos pés
 - A Postura das pernas
 - A Postura do tronco
 - A postura do braço direito
 - A postura do braço esquerdo
 - A posição da cabeça
 - A posição da mão que efetua o disparo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Nomear, demonstrar e analisar todos os elementos técnicos da postura corporal para a correta construção da posição de tiro em todas as disciplinas da ISSF da modalidade de tiro de pistola
- Relacionar todos os elementos técnicos da postura corporal, para a construção da correta posição de tiro com o objetivo fundamental da obtenção da máxima performance em todas as disciplinas da ISSF da modalidade de tiro de pistola

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Evidencia e relaciona os elementos técnicos da postura corporal para a construção da posição de tiro de pistola como um fator basilar na obtenção da máxima performance, em cada uma das disciplinas da ISSF da modalidade de tiro de pistola atendendo às suas particularidades na postura quanto à posição dinâmica e posição de precisão

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático
- Teste escrito

SUBUNIDADE 4.

2.4. O empunhamento

- 2.4.1. Empunhamento da pistola em todas as suas disciplinas da ISSF
- Generalidades sobre a importância do correto empunhamento de uma pistola em todas as disciplinas da ISSF
 - Técnica do empunhamento de uma pistola
 - O punho e os seus ajustamentos
 - A relação existente entre o conforto do empunhamento, a correta resistência do gatilho e a estabilidade com a performance do disparo
 - O empunhamento e o ressalto da pistola nas disciplinas de bala e de ar comprimido
 - Os diferentes tipos de punhos em cada uma das disciplinas da ISSF da modalidade de tiro de pistola

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Explicar e demonstrar como empunhar corretamente uma pistola em todas as suas disciplinas da ISSF
- Explicar e demonstrar a relação existente entre o correto empunhamento de uma pistola e a performance do disparo em todas as disciplinas da ISSF de bala e de ar comprimido

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra ter um conhecimento genérico de como se empunha corretamente uma pistola, distingue os diferentes tipos de punhos assim como reconhece a importância que um correto empunhamento de uma pistola tem quanto à garantia de um gesto técnico eficaz durante o processo de disparo

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Explicar e demonstrar a relação existente entre o empunhamento e o ressalto da pistola em todas as suas disciplinas da ISSF
- Referir e distinguir os diferentes tipos de punhos de pistola em cada uma das suas disciplinas da ISSF

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste prático
- Teste escrito

SUBUNIDADE 5.

2.5. Enquadramento e orientação com o alvo

2.5.1. A posição natural de tiro ou ponto zero em todas as disciplinas da ISSF da modalidade de tiro de pistola

- Ponto zero - controlo e correções
- Desvios verticais e horizontais
- Linhas de espaço e orientação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Explicar e demonstrar como realizar o controlo e correções da sua posição quando se enquadra com o alvo
- Distinguir e demonstrar a importância da utilização do desvio verticais e horizontais no enquadramento e orientação com o alvo
- Referir a importância que as linhas de espaço e orientação têm quanto ao enquadramento e orientação com o alvo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Evidencia e distingue a importância que um bom enquadramento e orientação com o alvo tem quanto à performance da execução técnica dos disparos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 6.

2.6. A pontaria

2.6.1. Os fundamentos do processo de pontaria em todas as disciplinas da ISSF na modalidade de tiro de pistola

- Generalidades sobre pontaria
- Tipo de miras
- O aparelho de pontaria
- A imagem das miras
- A técnica das miras
- A zona de pontaria (*aiming area*)
- Ajudas óticas

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e diferenciar todos os elementos relacionados com o processo de pontaria nas disciplinas da ISSF na modalidade de tiro de pistola • Relacionar todos os elementos relacionados com o processo de pontaria com a sua correta execução técnica durante o processo de disparo • Demonstrar conhecer a importância das ajudas óticas como fator relevante na performance do disparo em todas as disciplinas da ISSF da modalidade de tiro de pistola 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica e diferencia cada um dos elementos constituintes do processo de pontaria nas disciplinas da ISSF na modalidade de tiro de pistola, evidenciando de que forma a associação correta desses elementos contribui para o bom desempenho do atirador durante o processo de pontaria e demonstra o papel fundamental que as ajudas óticas têm, assim como enumera as suas diferentes características
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste prático • Teste escrito 	

SUBUNIDADE 7.

2.7. O disparo

2.7.1. A técnica de disparo em todas as disciplinas da ISSF na modalidade de tiro de pistola

- a. A teoria do disparo
- b. A preparação do gatilho
- c. Os pontos de pressão no gatilho e os seus efeitos
- d. O acionamento do gatilho
- e. O uso do scatt na análise e interpretação do disparo
- f. A duração do disparo
- g. A rotina do disparo

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e descrever os aspetos técnicos relacionados com a técnica de disparo considerando as particularidades de todas as disciplinas da ISSF da modalidade de tiro de pistola • Utilizar o Scatt para a análise e interpretação do disparo • Enumerar a importância da rotina do disparo 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica e descreve os aspetos técnicos relacionados com a técnica de disparo em todas as disciplinas da ISSF da modalidade de tiro de pistola, podendo usar o Scatt para uma melhor interpretação e análise da ação do disparo
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste prático • Teste teórico 	

SUBUNIDADE 8.

2.8. O seguimento (*Follow-through*)

2.8.1. O seguimento (*Follow-through*) e a sua análise em todas as disciplinas da ISSF na modalidade de tiro de pistola

- a. Os pontos essenciais do seguimento (*follow-through*)
- b. A análise e anúncio do tiro após o disparo
- c. O *follow-through* e o movimento do cano da arma

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enunciar os pontos essenciais do seguimento (<i>follow-through</i>) em todas as disciplinas da ISSF na modalidade de tiro de pistola • Demonstrar e explicar a importância da análise e anúncio do tiro após o disparo, em todas as disciplinas da ISSF da modalidade de tiro de pistola 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enuncia e descreve cada um dos pontos essenciais relacionados com o seguimento (<i>follow-through</i>), em todas as disciplinas da ISSF na modalidade de tiro de Pistola, justificando a sua relevância no processo de disparo
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito 	

SUBUNIDADE 9.

2.9. A sequência do disparo

2.9.1. Os elementos técnicos de uma sequência, durante o processo do disparo em todas as disciplinas da ISSF na modalidade de tiro de pistola

- a. A garantia do posicionamento/enquadramento
- b. A fase de preparação
- c. A visualização
- d. O Levantamento
- e. A descida da arma até à zona de pontaria (*aiming area*)
- f. Preparação do gatilho e a estabilização
- g. O disparo
- h. Manutenção da postura/ seguimento (*follow-through*) e o recuo da pistola, principalmente nas disciplinas da ISSF de bala

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enunciar os elementos técnicos essenciais de uma sequência, para a realização de cada tiro em todas as disciplinas da ISSF na modalidade de tiro de pistola • Relacionar e demonstrar a relevância que a coordenação e execução correta dos elementos técnicos de uma sequência têm na realização de um disparo • Descrever a importância que o <i>follow-through</i> tem na sequência de cada disparo • Descrever, acentuar e relacionar a postura/seguimento (<i>follow through</i>), considerando o recuo da pistola principalmente nas disciplinas da ISSF de bala 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enumera os elementos essenciais de uma sequência para o processo de disparo, demonstrando a relevância que existe quanto ao desempenho do atirador, perante uma boa execução técnica e bem coordenada entre os seus elementos
---	--

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático
- Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

O formador deverá possuir o TPTD de Grau III na modalidade de tiro desportivo ISSF e apresentar experiência comprovada, no mínimo de 2 anos, como treinador, num clube ou associação de tiro desportivo ISSF

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Os elementos técnicos estruturantes de todas as disciplinas da ISSF na modalidade de tiro de carabina

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. A ESCOLHA DAS MUNIÇÕES	5	2/3
3.2. A RESPIRAÇÃO	4	2/2
3.3. A POSTURA COM CARABINA 50M E 300M TRÊS POSIÇÕES – POSIÇÃO DE DEITADO	3	1,5/1,5
3.4. A POSTURA COM CARABINA 50M E 300M TRÊS POSIÇÕES E CARABINA DE AR COMPRIMIDO 10M – POSIÇÃO DE PÉ	3	1,5/1,5
3.5. A POSTURA COM CARABINA 50M E 300M TRÊS POSIÇÕES – POSIÇÃO DE JOELHO	3	1,5/1,5
3.6. O EMPUNHAMENTO	3	1/2
3.7. ENQUADRAMENTO E ORIENTAÇÃO COM O ALVO	2,5	1/1,5
3.8. A PONTARIA	3,5	1,5/2
3.9. O DISPARO	3,5	1,5/2
3.10. O SEGUIMENTO (<i>FOLLOW THROUGH</i>)	2	1/1
3.11. A SEQUÊNCIA DO DISPARO	3	1,5/1,5
Total	35,5	16 / 19,5

SUBUNIDADE 1.

3.1. A escolha das munições

- 3.1.1. A testagem das munições em todas as disciplinas da ISSF na modalidade de tiro de carabina
- A necessidade de testar as munições
 - A escolha das munições
 - Os fatores responsáveis pelo tamanho do agrupamento dos impactos dos projéteis no alvo
 - As diferentes formas de testar as munições
 - Locais por onde a carabina é colocada no torno para testagem
 - A velocidade do projétil e a sua repercussão no agrupamento
 - A seleção das munições e a sua relação com o melhor funcionamento da carabina

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Argumentar e justificar a necessidade de testar e escolher as munições • Fundamentar os fatores responsáveis pelo tamanho do agrupamento dos impactos dos projeteis no alvo • Explicar e demonstrar as diferentes formas de testar munições • Explicar e demonstrar como medir a velocidade dos projeteis, assim como, os seus efeitos no agrupamento dos impactos dos projeteis no alvo • Fundamentar e demonstrar a relação existente entre o diferente tipo de munições e o correto funcionamento da carabina 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconhece a necessidade de testar e selecionar as munições que garantam o melhor agrupamento dos impactos dos projeteis no alvo, assim como garantam o melhor funcionamento da arma
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste prático • Teste escrito 	

SUBUNIDADE 2.

3.2. A respiração

3.2.1. A respiração no processo de disparo em todas as disciplinas da ISSF na modalidade de tiro de carabina

- Generalidades sobre a técnica da respiração
- Técnicas de respiração
- A respiração no processo de disparo em todas as disciplinas da ISSF na modalidade de tiro de carabina
- Exercícios de respiração
- A respiração e a sua coordenação durante a ação técnica na sequência de disparo
- A respiração e a sua relação com as dinâmicas das diferentes disciplinas de carabina

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Justificar e interpretar a importância que a técnica de respiração tem no processo de disparo e consequentemente na sua performance em cada uma das disciplinas da ISSF na modalidade de tiro de carabina • Enunciar algumas técnicas de respiração e contextualizá-las no contexto do disparo em cada uma das disciplinas da ISSF na modalidade de tiro de carabina 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enuncia e explica e demonstra de que forma, as práticas de algumas técnicas de respiração podem contribuir para reduzir o <i>stress</i> e a ansiedade do atleta e como isso pode contribuir para o aumento da performance do atirador
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste prático • Teste escrito 	

SUBUNIDADE 3.**3.3. A Postura com carabina 50m e 300m três posições - posição de deitado**

- 3.3.1.** A construção da posição básica para tiro com carabina em todas as disciplinas da ISSF de 50m e 300m na posição de deitado
- A construção da posição de deitado – pontos críticos em cada uma das partes do corpo: o tronco; pernas e pés; área do ombro e a cabeça; o braço direito, cotovelo e pulso (braço do gatilho); o braço esquerdo, o cotovelo e a mão (braço que suporta a carabina)
 - Diferentes variações angulares do corpo na posição de deitado e a sua orientação com o alvo
 - A altura da posição – Alta, média e baixa
 - A consistência da construção da posição de deitado: o ajuste do equipamento; a manutenção da estabilidade da posição e a marcação do equipamento
 - Particularidades sobre a utilização da bandoleira na posição de deitado
 - A aproximação ao alvo na posição de deitado
 - O uso e colocação da bandoleira
 - Tensão muscular e vibrações

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Nomear, demonstrar e analisar todos os elementos técnicos da postura corporal para a correta construção da posição de tiro em todas as disciplinas da ISSF de carabina 50m e 300m três posições, na posição de deitado
- Relacionar todos os elementos técnicos da postura corporal, na posição de deitado, para a construção da correta posição de tiro com o objetivo fundamental da obtenção da máxima performance na técnica do disparo
- Demonstrar e explicar como colocar a bandoleira
- Evidenciar a importância da utilização da bandoleira
- Justificar os efeitos das diferentes tensões musculares e vibrações na performance da técnica do disparo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Evidencia e relaciona os elementos técnicos da postura corporal para a construção da posição de tiro em todas as disciplinas de carabina 50m três posições, na posição de deitado como um fator basilar na obtenção da máxima performance do atirador

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático
- Teste escrito

SUBUNIDADE 4.**3.4. A Postura com carabina 50m e 300m três posições e carabina de ar comprimido 10m - Posição de Pé**

- 3.4.1.** A Construção da posição básica para tiro de carabina nas disciplinas da ISSF de 50m e 300m três posições e para tiro com carabina de ar comprimido 10m relativamente à posição de pé
- A construção da posição de pé: vista lateral e vista frontal
 - A construção da posição de pé – pontos críticos em cada uma das partes do corpo: pernas e pés; área do quadril; tronco cabeça e olhos; braço esquerdo, cotovelo e mão (braço que suporta a arma); braço direito, pulso e mão (mão do gatilho)
 - Os pontos críticos da posição de pé: o uso da estrutura esquelética do corpo; o centro de gravidade do sistema carabina-Corpo e o equilíbrio

- d. Norma e variações na posição de pé: posição vertical, posição inclinada e posição curvada
- e. O treino do equilíbrio e a sua importância

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Nomear, demonstrar e analisar todos os elementos técnicos da postura corporal para a correta construção da posição de tiro nas disciplinas da ISSF de carabina 50m e 300m três posições e na disciplina de carabina de ar comprimido 10m, relativamente à posição de pé
- Relacionar todos os elementos técnicos da postura corporal, para a construção da correta posição de tiro com o objetivo fundamental da obtenção da máxima performance na técnica de disparo
- Justificar a relevância do treino do equilíbrio com fator determinante na obtenção da máxima performance na técnica de disparo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Evidencia e relaciona os elementos técnicos da postura corporal para a construção da posição de tiro de carabina de ar comprimido 10m (em pé), carabina 50m e 300m três posições, relativamente à posição de pé, como um fator basilar na obtenção da máxima performance do atirador

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático
- Teste escrito

SUBUNIDADE 5.

3.5. A Postura com carabina 50m e 300m três posições - Posição de joelho

3.5.1. A Construção da posição básica para tiro de carabina nas disciplinas da ISSF de 50m e 300m três posições, relativamente à posição de joelhos

- a. A construção da posição de joelho – pontos críticos em cada uma das partes do corpo: perna esquerda e pé; a perna direita e pé; tronco e posição do centro de gravidade; o braço esquerdo o cotovelo e mão
- b. Pontos críticos da posição de joelhos: relaxamento e ótima tensão muscular; centro de gravidade da posição e a construção de uma posição estável e confortável através do treino em “seco” e treino “vivo”
- c. O uso e colocação da bandoleira na posição de joelhos
- d. O equilíbrio e o salto do cano da carabina
- e. A colocação e ajuste do rolo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Nomear, demonstrar e analisar todos os elementos técnicos da postura corporal para a correta construção da posição de tiro na disciplina de carabina 50m e 300m três posições, na posição de joelhos
- Relacionar todos os elementos técnicos da postura corporal, para a construção da correta posição de tiro com o objetivo fundamental da obtenção da máxima performance na técnica do disparo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Evidencia e relaciona os elementos técnicos da postura corporal para a construção da posição de tiro de carabina 50m e 300m três posições, na posição de joelhos como um fator basilar na obtenção da máxima performance do atirador

Continua >>

>> Continuação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Demonstrar e explicar como colocar a bandoleira
- Evidenciar a importância da utilização da bandoleira
- Justificar a relevância do treino do equilíbrio com fator determinante na obtenção da máxima performance na técnica de disparo
- Justificar a importância da utilização do rolo e demonstrar como colocar o rolo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Evidencia e relaciona os elementos técnicos da postura corporal para a construção da posição de tiro de carabina 50m e 300m três posições, na posição de joelhos como um fator basilar na obtenção da máxima performance do atirador

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático
- Teste escrito

SUBUNIDADE 6.

3.6. Empunhamento**3.6.1.** Empunhamento da carabina em todas as suas disciplinas da ISSF

- Generalidades sobre a importância do correto empunhamento de uma carabina
- Técnica do empunhamento de uma carabina: Relação entre o gatilho a mão e o punho; a posição do antebraço; a distância entre o dedo e o gatilho; o alinhamento do dedo e contacto do dedo com o gatilho
- A posição do punho e os seus ajustamentos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Demonstrar genericamente a importância do correto empunhamento da carabina, considerando todas as disciplinas da ISSF de carabina
- Explicar e demonstrar como empunhar corretamente uma carabina, tendo em consideração todos os procedimentos técnicos, considerando cada uma das disciplinas da ISSF
- Explicar e demonstrar e criticar as diferentes posições do punho de uma carabina e os seus respetivos ajustamentos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra ter um conhecimento genérico de como se empunha corretamente uma carabina, considerando todas as disciplinas da ISSF da modalidade de tiro de carabina, assim como reconhece a importância que esse correto empunhamento tem quanto à garantia de um gesto técnico eficaz durante o processo de disparo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático
- Teste escrito

SUBUNIDADE 7.

3.7. Enquadramento e orientação com o alvo**3.7.1.** A posição natural de tiro ou ponto zero em todas as disciplinas da ISSF da modalidade de tiro de carabina

- Como encontrar a posição natural ou o ponto zero em cada uma das posições nas disciplinas da ISSF de carabina
- Controlo e correção da posição natural ou ponto zero

- c. Correções com a cabeça, membros superiores e inferiores relativamente ao enquadramento com o alvo nas posições de deitado de pé e de joelhos
- d. Ponto zero ou posição natural – ajustes de altura
- e. Ponto zero ou posição natural – correções de alturas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Explicar e demonstrar como encontrar, controlar e corrigir a posição natural ou o ponto zero em cada uma das disciplinas da ISSF de carabina
- Demonstrar como fazer as correções com o corpo relativamente ao enquadramento com o alvo nas diferentes posições de deitado de pé e de joelhos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Evidencia e demonstra como o atirador se enquadra e orienta com o alvo, fazendo os respetivos ajustamentos e correções relativamente a todas as disciplinas da ISSF da modalidade de carabina nas diferentes posições de deitado, de pé e de joelhos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático
- Teste escrito

SUBUNIDADE 8.

3.8. A pontaria

- 3.8.1.** Os fundamentos do processo de pontaria em todas as disciplinas da ISSF da modalidade de tiro de carabina
- a. Generalidades sobre pontaria em carabina
 - b. Origens e particularidades dos aparelhos de pontaria
 - c. Pré-requisitos para uma efetiva e consistente *aiming*
 - d. Tipos de túnel de mira, ponto de mira e anel e dióptero e a sua correlação com o centro do alvo
 - e. Tipo de miras
 - f. Iris e filtros
 - g. As componentes de imagem correta das miras/alvo (miras anteriores e posteriores)
 - h. O processo do correto alinhamento das miras
 - i. A zona de pontaria (*aiming area*)
 - j. Ajudas óticas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e diferenciar todos os elementos relacionados com o processo de pontaria nas disciplinas da ISSF na modalidade de tiro de carabina
- Relacionar todos os elementos relacionados com o processo de pontaria com a sua correta execução técnica durante o processo de disparo
- Salientar a importância das ajudas óticas como fator relevante na performance do disparo em todas as disciplinas da ISSF da modalidade de tiro de carabina

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e diferencia cada um dos elementos constituintes do processo de pontaria nas disciplinas da ISSF na modalidade de tiro de carabina, evidenciando de que forma a associação correta desses elementos contribui para o bom desempenho do atirador durante o processo de pontaria e demonstra o papel fundamental que as ajudas óticas têm, assim como enumera as suas diferentes características

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático
- Teste escrito

SUBUNIDADE 9.

3.9. O disparo

3.9.1. A técnica de disparo em todas as disciplinas da ISSF da modalidade de tiro de carabina

- a. A teoria do disparo
- b. A preparação do gatilho
- c. Os pontos de pressão no gatilho e os seus efeitos
- d. O acionamento do gatilho
- e. O uso do scatt na análise e interpretação do disparo
- f. A duração do disparo
- g. A rotina do disparo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os aspetos técnicos relacionados com a técnica de disparo considerando as particularidades de todas as disciplinas da ISSF da modalidade de tiro de pistola
- Utilizar o Scatt para a análise e interpretação do disparo
- Enumerar a importância da duração e da rotina do disparo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve os aspetos técnicos relacionados com a técnica de disparo em todas as disciplinas da ISSF da modalidade de tiro de pistola, podendo usar o Scatt para uma melhor interpretação e análise da ação do disparo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático
- Teste escrito

SUBUNIDADE 10.

3.10. O seguimento (*Follow-Through*)

3.10.1. O seguimento (*Follow-through*) e a sua análise em todas as disciplinas da ISSF na modalidade de tiro de carabina

- a. Os pontos essenciais do seguimento (*follow-through*)
- b. A análise e anúncio do tiro após o disparo
- c. O *follow-through* e o movimento do cano da arma

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enunciar os pontos essenciais do seguimento (*follow-through*) em todas as disciplinas da ISSF na modalidade de tiro de carabina
- Demonstrar e explicar a importância da análise e anúncio do tiro após o disparo, em todas as disciplinas da ISSF da modalidade de tiro de carabina

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enuncia e descreve cada um dos pontos essenciais relacionados com o seguimento (*follow-through*), em todas as disciplinas da ISSF na modalidade de tiro de carabina, justificando a sua relevância no processo de disparo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 11.

3.11. A sequência do disparo

3.10.1. Os elementos técnicos de uma sequência, durante o processo do disparo em todas as disciplinas da ISSF na modalidade de tiro de carabina

- a. A garantia do posicionamento/enquadramento
- b. A visualização
- c. Verificar a posição externa
- d. A Verificar o alinhamento das miras
- e. Aproximação ao alvo
- f. Segurar e controlar a carabina
- g. Controlo do gatilho e disparo
- a. Manutenção da postura/ seguimento (*follow-through*) e o recuo da carabina, principalmente nas disciplinas da ISSF de bala

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enunciar os elementos técnicos essenciais de uma sequência, para a realização de cada tiro em todas as disciplinas da ISSF na modalidade de tiro de carabina
- Relacionar e demonstrar a relevância que a coordenação e execução correta dos elementos técnicos de uma sequência têm na realização de um disparo
- Descrever a importância que o *follow-through* tem na sequência de cada disparo
- Descrever, acentuar e relacionar a postura/seguimento (*follow through*), considerando o recuo da carabina principalmente nas disciplinas da ISSF de bala

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enumera os elementos essenciais de uma sequência para o processo de disparo, demonstrando a relevância que existe quanto ao desempenho do atirador, perante uma boa execução técnica e bem coordenada entre os seus elementos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático
- Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

O formador deverá possuir o TPTD de Grau III na modalidade de tiro desportivo ISSF e apresentar experiência comprovada, no mínimo de 2 anos, como treinador, num clube ou associação de tiro desportivo ISSF

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. As particularidades e características das disciplinas da ISSF da modalidade de tiro de pistola

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. AS PARTICULARIDADES DAS DISCIPLINAS DA ISSF NA MODALIDADE DE TIRO DE PISTOLA	3	2/1
4.2. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS GERAIS DAS DISCIPLINAS DA ISSF DA MODALIDADE DE TIRO DE PISTOLA	4	2/2
4.3. PROJETOIS USADOS NAS DIFERENTES DISCIPLINAS DE TIRO DA ISSF DE PISTOLA	2	1/1
Total	9	5 / 4

SUBUNIDADE 1.

4.1. As particularidades das disciplinas da ISSF na modalidade de tiro de pistola

- 4.1.1. Particularidades de todas as disciplinas da ISSF na modalidade de tiro de pistola
- As particularidades da pistola de ar comprimido 10m
 - As particularidades da pistola de 25m
 - As particularidades da pistola de velocidade 25m
 - As particularidades da Pistola de 50m
 - Particularidade da Pistola de Percussão Central 25m
 - Particularidade da Pistola *Standard* 25m

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e enunciar a importância e as particularidades de todas as disciplinas da ISSF da modalidade de tiro de pistola
- Reconhecer e identificar quais as particularidades técnicas mais notáveis em cada uma das disciplinas da ISSF da modalidade de tiro de pistola, bem como as correspondentes adaptações a serem consideradas para se atingir o nível mais elevado possível em cada uma delas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e enuncia as particularidades de cada uma das disciplinas da ISSF da modalidade de tiro de pistola, justificando a relevância de cada uma dessas particularidades

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

4.2. Características técnicas gerais das disciplinas da ISSF da modalidade de tiro de pistola

- 4.2.1. As características técnicas de todas as disciplinas da ISSF na modalidade de tiro de Pistola
- As características técnicas gerais da pistola de ar comprimido 10m
 - As características técnicas gerais da pistola de velocidade 25m
 - Características técnicas gerais da pistola de 25 m
 - Características gerais da Pistola de Percussão Central de 25 m
 - Características gerais da pistola de 50 m
 - Características gerais da Pistola *Standard*
 - Características dos punhos de pistola
 - Regulações dos punhos de pistola
 - As principais partes de uma pistola

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enunciar as características gerais de todas as disciplinas da ISSF da modalidade de tiro de pistola
- Demonstrar e descrever as características gerais e regulações dos diversos punhos de pistola, utilizados em todas as suas disciplinas da ISSF
- Enunciar as principais partes de uma pistola, considerando todas as suas disciplinas da ISSF

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explica e demonstra as características gerais das pistolas utilizadas em todas as suas disciplinas da ISSF, assim como enuncia as principais divisões de uma pistola

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 3.

4.3. Projeteis usados nas diferentes disciplinas de tiro da ISSF de Pistola

- 4.3.1. Tipo de projeteis permitidos em todas as disciplinas da ISSF na modalidade de tiro de pistola
- Tipo de projeteis permitidos em todas as disciplinas da ISSF da modalidade de tiro de pistola com bala
 - Tipo de projeteis permitidos nas disciplinas da ISSF na modalidade de tiro de pistola de ar comprimido

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enunciar e descrever todos os tipos de projeteis permitidos em todas as disciplinas da ISSF da modalidade de tiro de pistola com bala e com ar comprimido

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enuncia e descreve todos os tipos de projeteis permitidos em todas as disciplinas da ISSF da modalidade de tiro de pistola com bala e com ar comprimido

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

O formador deverá possuir o TPTD de Grau III na modalidade de tiro desportivo ISSF e apresentar experiência comprovada, no mínimo de 2 anos, como treinador, num clube ou associação de tiro desportivo ISSF

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. As particularidades e características das disciplinas da ISSF da modalidade de tiro de carabina

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. PARTICULARIDADES DAS DISCIPLINAS DA ISSF NA MODALIDADE DE TIRO DE CARABINA	3	2/1
5.2. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS GERAIS DAS DISCIPLINAS DA ISSF DA MODALIDADE DE CARABINA	4	2/2
5.3. PROJÉTEIS USADOS NAS DIFERENTES DISCIPLINAS DE TIRO DA ISSF DE CARABINA	2	1/1
Total	9	5 / 4

SUBUNIDADE 1.

5.1. Particularidades das disciplinas da ISSF na modalidade de tiro de carabina

5.1.1. Particularidades de todas as disciplinas da ISSF na modalidade de tiro de carabina

- a. As particularidades da disciplina de carabina 50m três posições
- b. As particularidades da disciplina de carabina 50m Deitado
- c. As particularidades da disciplina de carabina 300 metros três posições
- d. As particularidades da disciplina de carabina 300 metros deitado
- e. As particularidades da disciplina de carabina Standard 300 metros três posições
- f. As particularidades da disciplina de carabina de ar comprimido 10m

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e enunciar a importância e as particularidades de todas as disciplinas da ISSF da modalidade de tiro de carabina
- Reconhecer e identificar quais as particularidades técnicas mais notáveis em cada uma das disciplinas da ISSF da modalidade de tiro de carabina, bem como as correspondentes adaptações a serem consideradas para se atingir o nível mais elevado possível em cada uma delas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e enuncia as particularidades de cada uma das disciplinas da ISSF da modalidade de tiro de carabina, justificando a relevância de cada uma dessas particularidades

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

5.2. Características técnicas gerais das disciplinas da ISSF da modalidade de carabina

- 5.2.1. As características técnicas gerais de todas as disciplinas da ISSF na modalidade de tiro de carabina
- As características técnicas gerais da carabina 50m três posições
 - As características técnicas gerais da carabina 50m Deitado
 - As características técnicas gerais da carabina 300 metros três posições
 - As características técnicas gerais da carabina 300 metros deitado
 - As características técnicas gerais da carabina Standard 300 metros três posições
 - As características técnicas gerais da carabina de ar comprimido 10m
 - Características dos punhos de carabina
 - Regulações dos punhos de carabina
 - As principais partes de uma carabina

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enunciar as características gerais de todas as disciplinas da ISSF da modalidade de tiro de carabina
- Demonstrar e descrever as características gerais e regulações dos diversos punhos de carabina, utilizados em todas as suas disciplinas da ISSF
- Enunciar as principais partes de uma carabina, considerando todas as suas disciplinas da ISSF

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explica e demonstra as características gerais das carabinas utilizadas em todas as suas disciplinas da ISSF, assim como enuncia as principais divisões de uma carabina

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 3.

5.3. Projéteis usados nas diferentes disciplinas de tiro da ISSF de carabina

- 5.3.1. Tipo de projéteis permitidos em todas as disciplinas da ISSF na modalidade de tiro de carabina
- Tipo de projéteis permitidos em todas as disciplinas da ISSF da modalidade de tiro de carabina com bala
 - Tipo de projéteis permitidos nas disciplinas da ISSF na modalidade de tiro de carabina de ar comprimido

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enunciar e descrever todos os tipos de projéteis permitidos em todas as disciplinas da ISSF da modalidade de tiro de pistola com bala e com ar comprimido

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enuncia e descreve todos os tipos de projéteis permitidos em todas as disciplinas da ISSF da modalidade de tiro de pistola com bala e com ar comprimido

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

O formador deverá possuir o TPTD de Grau III na modalidade de tiro desportivo ISSF e apresentar experiência comprovada, no mínimo de 2 anos, como treinador, num clube ou associação de tiro desportivo ISSF

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. A Segurança e a sua importância na Modalidade de Tiro ISSF

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. A SEGURANÇA NA CARREIRA DE TIRO	2	1 / 1
Total	2	1 / 1

SUBUNIDADE 1.

6.1. A segurança na carreira de tiro

6.1.1. Regras gerais de segurança

- a. Regras gerais de segurança no uso de pistolas e carabinas na carreira de tiro
- b. Segurança no transporte das armas
- c. Comandos na carreira de tiro
- d. A segurança dos atletas, juízes e espectadores nas carreiras de tiro

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enunciar as regras gerais de segurança no uso de pistolas e carabinas na carreira de tiro
- Referir as condutas de segurança no transporte de armas na carreira de tiro, evidenciando a sua importância vital
- Conhecer os comandos enunciados nas carreiras de tiro, reconhecendo a fulcral importância do seu cumprimento
- Conhecer as regras de segurança relativamente aos atletas, juízes e espectadores nas carreiras de tiro

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enumera e Explica as regras gerais de segurança na carreira de tiro e demonstra como as mesmas deverão ser cumpridas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático
- Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

O formador deverá possuir o curso de juiz arbitro na modalidade de tiro ISSF e apresentar experiência comprovada, no mínimo de 2 anos, como juiz arbitro em arbitragens em provas do calendário desportivo da FPT, com o mínimo de 5 arbitragens anuais

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Regras e regulamentos técnicos de tiro ISSF de Pistola

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
7.1. REGRAS E REGULAMENTO TÉCNICOS DE TIRO ISSF DE PISTOLA	6	4/2
7.2. CARREIRAS DE TIRO E SUAS EXIGÊNCIAS	3	1,5/1,5
Total	9	5,5 / 3,5

SUBUNIDADE 1.

7.1. Regras e regulamentos técnicos de tiro ISSF de pistola

7.1.1. Regras e Regulamentos técnicos ISSF para todas as disciplinas da ISSF na modalidade de tiro de pistola

- a. Tipo de competições – regras específicas de todas as disciplinas da ISSF de tiro de pistola
- b. A altura dos alvos
- c. Tipo de alvos
- d. Requisitos para os alvos de papel
- e. Classificação dos alvos
- f. Controle dos equipamentos
- g. Sessões de controle de equipamentos e seus procedimentos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as regras específicas dos diferentes tipos de competição relativas a todas as disciplinas da ISSF da modalidade de tiro de pistola
- Identificar e descrever as características dos alvos utilizados em todas as disciplinas da ISSF na modalidade de tiro de pistola
- Organizar sessões de controle de equipamentos e os seus procedimentos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra compreender as regras e regulamentos técnicos relativamente à modalidade de tiro ISSF, como fator essencial para não recorrer em infração no decurso de uma competição

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático
- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

7.2. Carreiras de tiro e suas exigências

7.2.1. Requisitos gerais de todas as carreiras de tiro em todas as disciplinas da ISSF da modalidade de tiro de pistola

- a. Requisitos gerais de uma carreira de tiro de bala de 50 metros
- b. Requisitos gerais de uma carreira de tiro de bala de 25 metros
- c. Requisitos gerais de uma carreira de tiro de bala ISSF de 10 metros

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os requisitos gerais de uma carreira de tiro de bala de 50 metros
- Identificar e descrever os requisitos gerais de uma carreira de tiro de bala de 25 metros
- Identificar e descrever os requisitos gerais de uma carreira de tiro de bala de 10 metros

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve as regras gerais de todas as carreiras de tiro em todas as disciplinas da ISSF da modalidade de tiro de pistola

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

O formador deverá possuir o curso de juiz arbitro na modalidade de tiro ISSF e apresentar experiência comprovada, no mínimo de 2 anos, como juiz arbitro em arbitragens em provas do calendário desportivo da FPT, com o mínimo de 5 arbitragens anuais

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

8. Regras e regulamentos técnicos de tiro ISSF de Carabina

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
8.1. REGRAS E REGULAMENTO TÉCNICOS DE TIRO ISSF DE CARABINA	6	4/2
8.2. CARREIRAS DE TIRO E SUAS EXIGÊNCIAS	3	1,5/1,5
Total	9	5,5 / 3,5

SUBUNIDADE 1.

8.1. Regras e regulamentos técnicos de tiro ISSF de carabina

- 8.1.1. Regras e Regulamentos técnicos ISSF para todas as disciplinas da ISSF na modalidade de tiro de carabina
- Tipo de competições – regras específicas de todas as disciplinas da ISSF de tiro de carabina
 - A altura dos alvos
 - Tipo de alvos
 - Requisitos para os alvos de papel
 - Classificação dos alvos
 - Controle dos equipamentos
 - Sessões de controle de equipamentos e os seus procedimentos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as regras específicas dos diferentes tipos de competição relativas a todas as disciplinas da ISSF da modalidade de tiro de carabina
- Identificar e descrever as características dos alvos utilizados em todas as disciplinas da ISSF na modalidade de tiro de carabina
- Organizar sessões de controle de equipamentos e os seus procedimentos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve as regras e regulamentos técnicos relativamente à modalidade de tiro ISSF, com fator essencial para não recorrer em infração no decurso de uma competição

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático
- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

8.2. Carreiras de tiro e suas exigências

- 8.2.1.** Requisitos gerais de todas as carreiras de tiro em todas as disciplinas da ISSF da modalidade de tiro de carabina
- Requisitos gerais de uma carreira de tiro de bala de 300 metros
 - Requisitos gerais de uma carreira de tiro de bala de 50 metros
 - Requisitos gerais de uma carreira de tiro de bala de 25 metros
 - Requisitos gerais de uma carreira de tiro de bala ISSF de 10 metros

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Referir e identificar os requisitos gerais de todas as carreiras de tiro existentes que são utilizadas para a realização de todas as competições de tiro desportivo da ISSF de carabina, nomeadamente de 300 metros, 50 metros, 25 metros e 10 metros

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve as regras gerais de todas as carreiras de tiro em todas as disciplinas da ISSF da modalidade de tiro de carabina

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

O formador deverá possuir o curso de juiz arbitro na modalidade de tiro ISSF e apresentar experiência comprovada, no mínimo de 2 anos, como juiz arbitro em arbitragens em provas do calendário desportivo da FPT, com o mínimo de 5 arbitragens anuais

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

9. Condições climatéricas e os seus efeitos na performance na modalidade de tiro desportivo ISSF de pistola

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
9.1. O EFEITO DAS CONDIÇÕES CLIMATÉRICAS NA PERFORMANCE DO TIRO DESPORTIVO ISSF	2	1/1
Total	2	1 / 1

SUBUNIDADE 1.

9.1. O efeito das condições climatéricas na performance do tiro desportivo ISSF

- 9.1.1. A realização do disparo em diferentes condições climatéricas em todas as disciplinas da ISSF de bala na modalidade de pistola
- Os efeitos do vento na performance de cada disparo e a forma como diminuir o seu efeito
 - O efeito das alterações da luz relativamente ao alvo na performance de cada disparo e a forma como contornar esses efeitos
 - O efeito da temperatura (muito frio ou muito calor) na performance de cada disparo e a forma como contornar os seus efeitos, principalmente nos dias de muito calor ou muito frio

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os efeitos que o vento pode provocar na performance de cada disparo considerando as diferentes distâncias (50 e 25 m) a que o alvo se encontra do atirador e identificar soluções para reduzir os seus efeitos
- Identificar os efeitos que as alterações da luz podem provocar na performance de cada disparo, assim como identificar soluções para contornar esses efeitos
- Enumerar o efeito da temperatura na performance de cada disparo e a forma como contornar os seus efeitos (muito calor ou muito frio)

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve os principais efeitos das condições climatéricas na performance de cada disparo, em todas as disciplinas da ISSF na modalidade de tiro de pistola, assim como identifica formas de contornar esses efeitos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

O formador deverá possuir o TPTD de Grau III na modalidade de tiro desportivo ISSF e apresentar experiência comprovada, no mínimo de 2 anos, como treinador, num clube ou associação de tiro desportivo ISSF

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

10. Condições climatéricas e os seus efeitos na performance na modalidade de tiro desportivo ISSF de carabina

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
9.1. O EFEITO DAS CONDIÇÕES CLIMATÉRICAS NA PERFORMANCE DO TIRO DESPORTIVO ISSF	2	1/1
Total	2	1 / 1

SUBUNIDADE 1.

10.1. O efeito das condições climatéricas na performance do tiro desportivo ISSF

10.1.1. A realização do disparo em diferentes condições climatéricas em todas as disciplinas da ISSF de bala na modalidade de carabina

- Os efeitos do vento na performance de cada disparo e a forma como diminuir o seu efeito
- O efeito das alterações da luz relativamente ao alvo na performance de cada disparo e a forma como contornar esses efeitos
- O efeito da temperatura (muito frio ou muito calor) na performance de cada disparo e a forma como contornar os seus efeitos, principalmente nos dias de muito calor ou muito frio

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os efeitos que o vento pode provocar na performance de cada disparo considerando as diferentes distâncias (300 m, 50 m e 25 m) a que o alvo se encontra do atirador e identificar soluções para reduzir os seus efeitos
- Identificar os efeitos que as alterações da luz podem provocar na performance de cada disparo, assim como identificar soluções para contornar esses efeitos
- Enumerar o efeito da temperatura na performance de cada disparo e a forma como contornar os seus efeitos (muito calor ou muito frio)

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve os principais efeitos das condições climatéricas na performance de cada disparo, em todas as disciplinas da ISSF na modalidade de tiro de carabina, assim como apresenta formas de contornar esses efeitos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

O formador deverá possuir o TPTD de Grau III na modalidade de tiro desportivo ISSF e apresentar experiência comprovada, no mínimo de 2 anos, como treinador, num clube ou associação de tiro desportivo ISSF

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

11. Treino físico específico para a modalidade de tiro desportivo ISSF de Pistola e carabina

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
11.1. TREINO DA FORÇA, DA FLEXIBILIDADE E TREINO CARDIOVASCULAR NA MODALIDADE DE TIRO DESPORTIVO ISSF EM PISTOLA E CARABINA	3	2/1
11.2. A INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA DO TREINADOR NA COMPETIÇÃO	2	2/0
Total	5	4 / 1

SUBUNIDADE 1.

11.1. O efeito das condições climatéricas na performance do tiro desportivo ISSF

11.1.1. Fundamentos do treino da força, da flexibilidade e do treino cardiovascular na modalidade de tiro desportivo ISSF em pistola e carabina

- A relevância no treino da força na modalidade de tiro desportivo ISSF em pistola e carabina
- A seleção dos exercícios e identificação dos principais músculos solicitados
- A importância no treino cardiovascular na modalidade de tiro desportivo ISSF em pistola e carabina
- O treino da flexibilidade e a sua relevância na modalidade de tiro desportivo ISSF em pistola e carabina
- Programas de treino desportivo específico para a modalidade de tiro desportivo ISSF em pistola e carabina

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever a relevância do treino da força e do treino cardiovascular na modalidade de tiro desportivo ISSF de pistola e carabina
- Explicar e justificar a importância do treino da flexibilidade na modalidade de tiro desportivo ISSF de pistola e carabina
- Identificar e selecionar os músculos mais solicitados na modalidade de tiro desportivo ISSF, de pistola e carabina
- Elaborar programas de treino desportivo específico para a modalidade de tiro desportivo ISSF de pistola e carabina

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve a importância do treino da força, da flexibilidade e do treino cardiovascular
- Elabora programas de treino identificando e selecionando os músculos mais solicitados na modalidade de tiro desportivo ISSF de pistola e carabina

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

11.2. A intervenção pedagógica do treinador na competição

11.2.1. Bases de intervenção pedagógica do treinador na competição

- a. Procedimentos a ter com os seus atletas, na semana anterior à competição
- b. Procedimentos a ter com os seus atletas, no dia da competição, momentos antes do seu início
- c. Procedimentos a ter com os seus atletas, durante a competição
- d. Procedimentos a ter com os seus atletas após a competição

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as bases de intervenção pedagógica que deve ter com os seus atletas no período da competição, nomeadamente na semana anterior, no dia, durante e após a competição

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e esclarece as bases de intervenção pedagógica nos momentos próximos à competição no dia e após a competição

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático

PERFIL DO FORMADOR

O formador deverá possuir o TPTD de Grau III na modalidade de tiro desportivo ISSF e apresentar experiência comprovada, no mínimo de 2 anos, como treinador, num clube ou associação de tiro desportivo ISSF

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

12. Prevenção e caracterização das lesões específicas na modalidade de tiro desportivo ISSF de Pistola e carabina

GRAU DE FORMAÇÃO_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
12.1. AS LESÕES E A SUA PREVENÇÃO NA MODALIDADE DE TIRO DESPORTIVO ISSF EM PISTOLA E CARABINA	2	2 / 0
Total	2	2 / 0

SUBUNIDADE 1.

12.1. As lesões e a sua prevenção na modalidade de tiro desportivo ISSF em pistola e carabina

12.1.1. As lesões e a sua prevenção na modalidade de tiro desportivo ISSF de pistola e carabina

- a. As lesões mais comuns
- b. Como ocorrem essas lesões (lesões mais comuns em pistola e carabina)
- c. Causas e consequências dessas lesões
- d. A prevenção das lesões

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as lesões mais comuns no tiro desportivo ISSF de pistola e carabina
- Demonstrar e explicar como ocorrem essas lesões
- Identificar as causas e consequências dessas lesões
- Explicar e justificar a importância da prevenção das lesões

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e explica como as lesões ocorrem, enumerando as lesões mais comuns na modalidade de tiro desportivo ISSF de pistola e carabina, assim como explica e justifica a importância da prevenção dessas mesmas lesões

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

O formador deverá possuir uma licenciatura na área da fisioterapia, da fisiologia ou de outra área da saúde da medicina física e de reabilitação. Deverá ter pelo menos dois anos de experiência na respetiva área de licenciatura. Se possível, o formador, deverá ter conhecimento na área da modalidade de tiro desportivo ISSF, elegendo-se o que tiver maior graduação e maior experiência como treinador

c. Organização da Formação



1. Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos

Não aplicável

2. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS	OUTRAS
<ul style="list-style-type: none"> • Carreiras de tiro com características técnicas e de segurança interiores para tiro de ar comprimido e carreiras de tiro exteriores para tiro bala, de acordo com a lei em vigor e pelas normas estabelecida pela Federação Internacional de tiro que regula a respetiva modalidade de tiro ISSF • Estas carreiras de tiro devem garantir a realização prática de todas as disciplinas Olímpicas de tiro desportivo de pistola e carabina • A sala de formação teórica deve garantir uma área útil de 2m² por formando • As salas de formação devem garantir condições ambientais adequadas (luminosidade, temperatura, ventilação e insonorização) • Salas equipadas/preparadas de forma a permitir o uso de equipamentos de apoio, tais como: vídeo projetor, computador, retroprojetor, quadro, televisão, câmara de vídeo • Garantir ótimas condições de higiene e segurança 	<ul style="list-style-type: none"> • Computador, retroprojetor, televisão, câmara de vídeo e quadro de escrita 	<ul style="list-style-type: none"> • Meios técnicos que permitam a análise técnica dos disparos resultantes de um treino, nomeadamente o sistema SCATT, NOPTTEL ou outro

3. Estágios

O Estágio do Cursos de Treinadores de Grau I e II, deve reger-se por este regulamento, que contém o conjunto de regras de organização, as normas de funcionamento e as indicações de avaliação a seguir na sua organização.

[Regulamento de Estágios](#)

