

# Referenciais de FORMAÇÃO Triatlo

Grau  I



Referenciais de  
FORMAÇÃO  
Triatlo

Grau



**Edição:** Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.  
**Conteúdos:** Federação de Triatlo de Portugal  
**Data:** Março'13

**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	4
B. UNIDADES DE FORMAÇÃO	6
1. NATAÇÃO EM TRIATLO	8
2. CICLISMO EM TRIATLO	13
3. CORRIDA EM TRIATLO	18
4. TRIATLO	22
5. TRANSIÇÕES EM TRIATLO	25
6. ESCOLA DE TRIATLO	28
7. REGULAMENTAÇÃO EM TRIATLO	31
8. TIC – TECNOLOGIAS DA INFORMAÇÃO E DA COMUNICAÇÃO EM DESPORTO - TRIATLO	34



A.

# Preâmbulo



# 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 idênticas 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 – Triatlo Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. NATAÇÃO EM TRIATLO	8
2. CICLISMO EM TRIATLO	8
3. CORRIDA EM TRIATLO	8
4. TRIATLO	3
5. TRANSIÇÕES EM TRIATLO	3,5
6. ESCOLA DE TRIATLO	3
7. REGULAMENTAÇÃO EM TRIATLO	3
8. TIC – TECNOLOGIAS DA INFORMAÇÃO E DA COMUNICAÇÃO EM DESPORTO - TRIATLO	3,5
Total	40



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Natação em Triatlo

GRAU DE FORMAÇÃO\_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. HISTÓRIA DA NATAÇÃO	1	1/0
2. MODELO TÉCNICO DO CRAWL	1	2/0
3. TIPOS DE RESISTÊNCIA PROVOCADA PELO NADADOR NA ÁGUA	1	1/0
4. DIDÁCTICA DA NATAÇÃO	3	1/2
5. MATERIAL TÉCNICO DE NATAÇÃO	1	1/0
6. CONTEÚDOS, MEIOS E MÉTODOS DE TREINO AO LONGO DAS FASES DE FORMAÇÃO DO NADADOR	1	1/0
Total	8	6/2



## NATAÇÃO EM TRIATLO

### SUBUNIDADE 1.

#### HISTÓRIA DA NATAÇÃO

- 1.1. História da natação
- 1.2. As primeiras referências históricas à natação
- 1.3. O início do ensino da natação – século XVI
- 1.4. A natação nos Jogos Olímpicos
- 1.5. As técnicas em natação
- 1.6. Natação em águas abertas
- 1.7. Aspetos históricos relacionados com a técnica de crawl

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar os momentos mais relevantes da história da natação, como forma de identificar a evolução da mesma ao longo do tempo.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os marcos principais da história da natação.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa.
- Questionamento oral e/ou escrito.

### SUBUNIDADE 2.

#### MODELO TÉCNICO DO CRAWL

- 2.1. Ação dos membros superiores
  - 2.1.1. Entrada, deslize, ação descendente (AD), ação Lateral Interior (ALI), ação ascendente (AA), saída, recuperação
- 2.2. Ação do Membros Inferiores
  - 2.2.1. Ação descendente (AD), ação ascendente (AA)
- 2.3. Sincronização membros superiores/membros inferiores
- 2.4. Sincronização da respiração com a ação dos membros superiores
- 2.5. Viragem de Crawl
  - 2.5.1. Aproximação à parede, meio enrolamento e contacto com a parede, impulso e deslize
- 2.6. Partida de Crawl
  - 2.6.1. Posição preparatória, saída, voo, entrada, deslize e Saída
- 2.7. Partidas em Águas Abertas
  - 2.7.1. Linha de Partida na Praia
  - 2.7.2. Linha de Partida dentro de água
  - 2.7.3. Linha Partida de Pontão
  - 2.7.4. Linha de Partida da Margem

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever a técnica de nado, viragem e partida em *crawl* e identificar as suas componentes críticas.
- Conhecer as diferentes partidas em Águas Abertas e suas implicações técnico-táticas.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica as componentes críticas da técnica de nado, partidas e de viragens de *crawl*.
- Descreve a ação de cada um dos segmentos.
- Identifica os critérios para a escolha do posicionamento dos atletas em função do tipo de partida.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa.
- Questionamento oral e/ou escrito.

**SUBUNIDADE 3.****TIPOS DE RESISTÊNCIA PROVOCADA PELO NADADOR NA ÁGUA**

- 3.1. Resistência de forma
- 3.2. Resistência de onda
- 3.3. Resistência de atrito

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar a existência de resistências provocadas ao nadador pela água.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica e caracteriza as resistências existentes ao avanço em meio aquático, no nado de *crawl*.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa.
- Questionamento oral e/ou escrito.

**SUBUNIDADE 4.****DIDÁTICA DA NATAÇÃO**

- 4.1. A técnica de *crawl*
  - 4.1.1. Alinhamento horizontal
    - Erros mais comuns e correção
  - 4.1.2. Alinhamento lateral
    - Erros mais comuns e correção
  - 4.1.3. Posição do corpo
    - Erros mais comuns e correção



- 4.1.4. Ação dos braços
  - Erros mais comuns e correção
- 4.1.5. Ação das pernas
  - Erros mais comuns e correção
- 4.1.6. Sincronização
  - Erros mais comuns e correção
- 4.1.7. Elementos técnicos complementares
  - Erros mais comuns e correção
- 4.1.8. Crawl de Pólo-Aquático
  - Erros mais comuns e correção
- 4.2. Viragem
  - 4.2.1. Aproximação à parede, meio enrolamento e contacto com a parede, impulso e deslize
    - Erros mais comuns e correção
- 4.3. Contorno de Boias em Águas Abertas
  - 4.3.1. Orientação e aproximação à boia
  - 4.3.2. Contorno simples
  - 4.3.3. Contorno com rotação
- 4.4. Exercícios de evolução técnica

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar deficiências na técnica de nado e viragem atuar no sentido da sua correção.
- Identificar as técnicas de orientação e contorno de boia.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Descreve as progressões de ensino da técnica.
- Identifica os erros frequentes do nado de *crawl*.
- Utiliza exercícios técnicos para a correção dos erros cometidos e para o aumento da eficácia de nado. Descreve as técnicas de orientação e contorno de boia.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Análise e interpretação de situações reais ocorridas no contexto do Desporto Infante-Juvenil.
- Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa.
- Questionamento oral e/ou escrito.

**SUBUNIDADE 5.****MATERIAL TÉCNICO DE NATAÇÃO**

- 5.1. De treino
  - 5.1.1. Barbatanas, “pull-buoy”, prancha de pernas, palas, óculos, touca
- 5.2. De competição
  - 5.2.1. Fato isotérmico, touca, óculos

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever, preparar e utilizar adequadamente materiais auxiliares no treino de natação.
- Identificar as especificidades do equipamento do segmento de natação para poder proceder à sua seleção e aconselhamento.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica e emprega o material técnico utilizado como auxiliar ao treino de natação.
- Descreve o material técnico utilizado no segmento de natação em triatlo.
- Identifica as vantagens da sua utilização.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa.
- Questionamento oral e/ou escrito.

**SUBUNIDADE 6.****CONTEÚDOS, MEIOS E MÉTODOS DE TREINO AO LONGO DAS FASES DE FORMAÇÃO DO NADADOR**

- 6.1. Adaptação ao Meio Aquático
- 6.2. Fase de Formação Desportiva
- 6.3. Período de Formação Técnica
- 6.4. Período de Treino de Base
- 6.5. Período de Treino de Construção/Orientação

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Diferenciar e caracterizar as fases de formação de um nadador.
- Ajustar as ações aos períodos respetivos.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica as etapas de evolução do ensino-aprendizagem da natação.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa.
- Questionamento oral e/ou escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Ciclismo em Triatlo

GRAU DE FORMAÇÃO\_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. HISTÓRIA DA BICICLETA E DO CICLISMO	1	1/0
2. MODELO TÉCNICO DO PEDALAR	1	1/0
3. ANDAR DE BICICLETA	2	2/0
4. MATERIAL TÉCNICO DE CICLISMO	1	1/0
5. TÉCNICA DE CICLISMO	3	1,5/1,5
Total	8	6,5/1,5



## CICLISMO NO TRIATLO

### SUBUNIDADE 1.

## HISTÓRIA DA BICICLETA E DO CICLISMO

- 1.1. História da bicicleta
  - 1.1.1. A primeira bicicleta
  - 1.1.2. Evolução dos modelos
  - 1.1.3. A bicicleta enquanto meio de transporte
  - 1.1.4. A bicicleta enquanto objeto de desporto
- 1.2. História do ciclismo
  - 1.2.1. Surgimento das competições de ciclismo

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar a história da bicicleta e do ciclismo como forma de identificação da evolução da mesma ao longo do tempo.

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os marcos principais da história do ciclismo.

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa.
- Questionamento oral e/ou escrito.

### SUBUNIDADE 2.

## MODELO TÉCNICO DO PEDALAR

- 2.1. Atividade muscular
- 2.2. Aquecimento e alongamentos musculares
- 2.3. Qualidades físicas
  - 2.3.1. Força
  - 2.3.2. Resistência
  - 2.3.3. Exercícios específicos de desenvolvimento

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever a técnica de pedalar.
- Identificar os exercícios de aquecimento e de alongamento muscular.
- Distinguir os diferentes tipos de força e de resistência presentes na atividade.

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as componentes críticas da técnica de pedalar.
- Descreve a ação de cada um dos segmentos.

Continua>



---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa.
  - Questionamento oral e/ou escrito.
- 

**SUBUNIDADE 3.****ANDAR DE BICICLETA**

- 3.1. Que percurso escolher
  - 3.1.1. Qualidade do piso, altimetria, segurança, tráfego
- 3.2. Que regras respeitar
  - 3.2.1. Regras básicas de trânsito
  - 3.2.2. Criação de sinais convencionais dentro do grupo
- 3.3. Que material utilizar para treinar
  - 3.3.1. Especificidades do quadro, capacete, equipamento, sapatos e pedais
- 3.4. Verificar antes do início do treino
  - 3.4.1. Transmissão, travões, selim, guiador, pedais

---

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar, descrever e minimizar as influências das condições naturais sobre o pedalar, as estratégias e o equipamento.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica as diferenças entre as diversas tipologias de percurso.
  - Adota estratégias adequadas à melhoria da prestação em cada um dos cenários.
- 

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa.
  - Questionamento oral e/ou escrito.
- 

**SUBUNIDADE 4.****MATERIAL TÉCNICO DE CICLISMO**

- 4.1. A bicicleta
  - 4.1.1. Descrição da bicicleta
  - 4.1.2. Funcionamento
- 4.2. Outro equipamento
  - 4.2.1. Capacete, sapatos, equipamento específico de treino

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever e identificar a constituição e o funcionamento da bicicleta.
- Identificar as especificidades do equipamento do segmento de ciclismo para poder proceder à sua seleção e aconselhamento.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica os componentes da bicicleta e o respetivo funcionamento.
- Caracteriza o material técnico utilizado no segmento de ciclismo em triatlo.
- Identifica as vantagens da sua utilização.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa.
- Questionamento oral e/ou escrito.

**SUBUNIDADE 5.****TÉCNICA DE CICLISMO**

- 5.1. Técnicas individuais de ciclismo
  - 5.1.1. Posição sobre a bicicleta
  - 5.1.2. Mecânica da pedalada
  - 5.1.3. Posição das mãos
  - 5.1.4. Travagem
  - 5.1.5. Mudanças
- 5.2. Técnicas coletivas de ciclismo
  - 5.2.1. Bloqueios, leques, filas e relevos
- 5.3. Exercícios de correção técnica
  - 5.3.1. Barras verticais
  - 5.3.2. Barras horizontais
  - 5.3.3. Prancha inclinada
  - 5.3.4. Saltar
  - 5.3.5. Recolher objetos
  - 5.3.6. Bola ao cesto
  - 5.3.7. Barra elevada
  - 5.3.8. Pisar o risco
  - 5.3.9. Apanhar bolas
  - 5.3.10. Tiro ao alvo
  - 5.3.11. Rodar ao lado
  - 5.3.12. Andar na roda
  - 5.3.13. Gincana



---

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar as deficiências na técnica de ciclismo e atuar no sentido da sua correção.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Diferencia as progressões de ensino da técnica.
- Identifica os erros frequentes do andar de bicicleta.
- Utiliza exercícios técnicos para a sua correção e para o aumento da eficácia no andar de bicicleta.

---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa.
  - Questionamento oral e/ou escrito.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Corrida em Triatlo

GRAU DE FORMAÇÃO\_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. CARACTERIZAÇÃO DA CORRIDA EM TRIATLO	1	1/0
2. MODELO TÉCNICO DA CORRIDA EM TRIATLO	3	1,5/1,5
3. MATERIAL TÉCNICO DE CORRIDA	1	1/0
4. O TREINO DE CORRIDA DO JOVEM TRIATLETA	3	3/0
Total	8	6,5/1,5



## CORRIDA EM TRIATLO

### SUBUNIDADE 1.

## CARACTERIZAÇÃO DA CORRIDA EM TRIATLO

- 1.1. A corrida em triatlo
  - 1.1.1. Variedade de distâncias
  - 1.1.2. Velocidade intrínseca a cada distância
  - 1.1.3. Qualidades motoras envolvidas
  - 1.1.4. Fontes energéticas

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar o esforço da corrida em triatlo.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as características da corrida em triatlo.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa.
- Questionamento oral e/ou escrito.

### SUBUNIDADE 2.

## MODELO TÉCNICO DA CORRIDA EM TRIATLO

- 2.1. A técnica de corrida
  - 2.1.1. Descrição da técnica de corrida
  - 2.1.2. Benefícios do treino técnico

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever a técnica de corrida.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as componentes críticas da técnica de corrida.
- Descreve a ação de cada um dos segmentos.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa.
- Questionamento oral e/ou escrito.



## SUBUNIDADE 3.

## MATERIAL TÉCNICO DE CORRIDA

- 3.1. Equipamento de treino
- 3.2. Escolha de sapatilhas

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar as especificidades do equipamento do segmento de corrida para poder proceder à sua seleção e aconselhamento.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica e descreve o material técnico utilizado no segmento de corrida em triatlo.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa.
- Questionamento oral e/ou escrito.

## SUBUNIDADE 4.

## O TREINO DE CORRIDA DO JOVEM TRIATLETA

- 4.1. Capacidade aeróbia
- 4.2. Potência aeróbia
  - 4.2.1. Métodos de treino
  - 4.2.2. A corrida contínua
  - 4.2.3. O “Fartlek”
  - 4.2.4. A corrida intervalada
- 4.3. Treino da técnica
  - 4.3.1. Melhoria da eficiência técnica
  - 4.3.2. Melhoria da resistência muscular específica
  - 4.3.3. Melhoria do sistema neuromuscular
  - 4.3.4. Melhoria da aplicação de forças no solo
  - 4.3.5. Melhoria no aporte energético
  - 4.3.6. Prevenção de lesões específicas da corrida
- 4.4. Treino da força
  - 4.4.1. Cargas adicionais
  - 4.4.2. Rampas

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Enumerar e caracterizar os métodos de treino de corrida em triatlo.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Distingue os métodos de treino de corrida em triatlo.
- Caracteriza o esforço da corrida em triatlo.

Continua&gt;



---

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os benefícios do treino técnico.
- Identificar as qualidades físicas envolvidas na corrida em triatlo.
- Caracterizar o esforço da corrida em triatlo.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa.
  - Questionamento oral e/ou escrito.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Triatlo

GRAU DE FORMAÇÃO\_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. LOGÍSTICA DO TRIATLO	0,5	0,5/0
2. REGRAS BÁSICAS DE GESTÃO DAS ACTIVIDADES	0,5	0,5/0
3. A FILOSOFIA DA MODALIDADE	1	1/0
4. ORGANIZAÇÃO DE COMPETIÇÕES	1	1/0
Total	3	3/0



## TRIATLO

### SUBUNIDADE 1.

#### LOGÍSTICA DO TRIATLO

- 1.1. As especificidades do triatlo enquanto atividade multidesportiva
  - 1.1.1. Inclusiva, não elitista, adaptável a vários espaços
- 1.2. Condições para a prática
  - 1.2.1. Identificação das necessidades para a prática
  - 1.2.2. Equipamento

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar a modalidade e as suas necessidades intrínsecas.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve as necessidades da modalidade.
- Propõe atividades alternativas em função das condições existentes.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito.

### SUBUNIDADE 2.

#### REGRAS BÁSICAS DE GESTÃO DAS ACTIVIDADES

- 2.1. Segurança
- 2.2. Regras de grupo
- 2.3. Salientar os aspetos técnicos em cada modalidade
  - 2.3.1. Segurança, postura, coordenação, componentes críticas, força e potência

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar e aplicar as regras básicas de segurança para equipamentos e espaços de prática.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Estabelece regras básicas de funcionamento.
- Reduz os obstáculos e todos os objetos de risco, bem como as possibilidades de quedas e choques.
- Assegura que todo o equipamento se encontra operacional (capacetes, travões, etc.).
- Reforça o divertimento e valoriza a técnica em cada um dos desportos.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito.



## SUBUNIDADE 3.

## A FILOSOFIA DA MODALIDADE

- 3.1. Respeito
  - 3.1.1. Para com pares, professores, treinadores, e ao próprio enquanto atleta
- 3.2. Recompensa
  - 3.2.1. No cumprimento de objetivos através do esforço e do desafio
- 3.3. Liderança e autonomia
  - 3.3.1. Atividade de ar livre que encoraja o apoio e o respeito pelos outros
  - 3.3.2. Terminar é ganhar

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar a filosofia da modalidade e utilizar diferentes formas de recompensa, no cumprimento dos objetivos pelo esforço e pela superação.
- Incentivar a liderança e a autonomia.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Efetua as definições necessárias ao processo de treino.
- Organiza o treino de acordo com os objetivos.
- Identifica as necessidades de operacionalização e define estratégias para as suprir.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionamento oral e/ou escrito.

## SUBUNIDADE 4.

## ORGANIZAÇÃO DE COMPETIÇÕES

- 4.1. Filosofia “terminar é ganhar”
- 4.2. Distâncias apropriadas aos escalões
- 4.3. Segurança dos percursos e equipamento
- 4.4. Atividades alternativas

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar as principais preocupações na organização de competições para jovens.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Promove a filosofia “terminar é ganhar”.
- Caracteriza e aplica as distâncias indicadas para cada escalão etário.
- Descreve as atividades multidesportivas alternativas, ou complementares, da modalidade, destinadas a jovens.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionamento oral e/ou escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Transições em Triatlo

GRAU DE FORMAÇÃO\_1 /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. O QUE É UMA TRANSIÇÃO	0,5	0,5/0
2. SEQUÊNCIA DAS TÉCNICAS DE TRANSIÇÃO	3	2/1
Total	3,5	2,5/1



## TRANSIÇÕES EM TRIATLO

### SUBUNIDADE 1.

## O QUE É UMA TRANSIÇÃO

- 1.1. Definição do conceito “transição em triatlo”
- 1.2. A importância da transição no desenrolar da prova
- 1.3. Tipos de transição
  - 1.3.1. Transição natação/ciclismo (Triatlo)
  - 1.3.2. Transição ciclismo/corrída (Triatlo)
  - 1.3.3. Transição natação/corrída (Aquatlo)
  - 1.3.4. Transição corrida/ciclismo (Duatlo)
  - 1.3.5. Outras transições (multidesportos)

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os principais aspetos táticos das transições.
- Descrever cada uma das técnicas de transição, consoante os segmentos em causa.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Conhece a transição e a sua importância no desenrolar de uma prova.
- Identifica cada um dos tipos de transição.
- Estabelece a estratégia de transição.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito.
- Análise e interpretação de situações reais ocorridas no contexto do desporto de competição.

### SUBUNIDADE 2.

## SEQÜÊNCIA DAS TÉCNICAS DE TRANSIÇÃO

- 2.1. Identificação de componentes críticas determinantes
  - 2.1.1. Natação/ciclismo T1
  - 2.1.2. Ciclismo/Corrida T2
  - 2.1.3. Transição natação/corrída (Aquatlo)
  - 2.1.4. Transição corrida/ciclismo (Duatlo)
- 2.2. Aspetos táticos da transição
  - 2.2.1. Protocolo de procedimentos a adotar
  - 2.2.2. Eventuais alterações ao protocolo em função das características da zona de transição e da tipologia da prova
- 2.3. Requisitos do material necessário para uma transição rápida



2.4. Atividades de aprendizagem

2.4.1. Progressões

- Memorizar sequências
- Praticar

2.5. Realização técnica das destrezas

---

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Otimizar momentos competitivos.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica as componentes críticas da técnica de transição, consoante os segmentos em causa.
- Identifica um protocolo de procedimentos durante as transições.
- Descreve a ação de cada um dos segmentos, no montar e desmontar da bicicleta.

---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionamento oral e/ou escrito.
  - Análise e interpretação de situações reais ocorridas no contexto do desporto de competição.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Escola de Triatlo

GRAU DE FORMAÇÃO\_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. DINÂMICA DE FOMENTAÇÃO DE UMA ESCOLA DE TRIATLO	1	1/0
2. DINÂMICA DE FUNCIONAMENTO DE UMA ESCOLA DE TRIATLO	1	1/0
3. UM CASO PRÁTICO	1	1/0
Total	3	3/0



## ESCOLA DE TRIATLO

### SUBUNIDADE 1.

## OPERACIONALIZAÇÃO DE UMA ESCOLA DE TRIATLO

- 1.1. Passos para a criação de uma Escola de Triatlo
- 1.2. Convite para ação de divulgação
- 1.3. Mostra de reportagem vídeo
- 1.4. Participação numa atividade interna. Participação numa prova
- 1.5. Apoios à atividade da Escola de Triatlo

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Indicar os passos para a criação de uma Escola de Triatlo.
- Identificar e operacionalizar atividades de fomento de uma Escola de Triatlo.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os procedimentos para a criação de uma Escola de Triatlo.
- Identifica algumas formas de fomento da mesma.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa.
- Questionamento oral e/ou escrito.

### SUBUNIDADE 2.

## FUNCIONAMENTO DE UMA ESCOLA DE TRIATLO

- 2.1. Infraestruturas e recursos materiais
- 2.2. Recursos humanos
- 2.3. Plano de objetivos
- 2.4. Plano pedagógico
- 2.5. Iniciativas a desenvolver

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diagnosticar e estabelecer os objetivos.
- Identificar necessidade da existência de uma Escola de Triatlo.
- Criar e aplicar estratégias de concretização de uma Escola de Triatlo.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um projeto de criação de uma Escola de Triatlo, identifica os seus objetivos, descreve os recursos necessários e define as iniciativas a desenvolver.

Continua>



---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa.
  - Questionamento oral.
- 

**SUBUNIDADE 3.****UM CASO PRÁTICO**

- 3.1. Época desportiva e horários de treino
- 3.2. Organigrama da Escola e recursos humanos
- 3.3. Recursos materiais
- 3.4. Recursos financeiros
- 3.5. Exame médico desportivo
- 3.6. Atividades (participação em provas; organização de eventos)
- 3.7. Dificuldades encontradas
- 3.8. Resultados

---

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Adotar uma postura de análise e de crítica face a casos práticos.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Desenvolve uma atitude crítica face a um caso prático.
- 

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Análise e interpretação de situações reais ocorridas no contexto do Desporto Infanto-Juvenil.
  - Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos, implicando algum grau de pesquisa.
  - Questionamento oral e/ou escrito.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Regulamentação em Triatlo

GRAU DE FORMAÇÃO\_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. REGULAMENTAÇÃO DAS COMPETIÇÕES	1	1/0
2. REGULAMENTAÇÃO ADMINISTRATIVA E OUTRA REGULAMENTAÇÃO	1	1/0
3. LEGISLAÇÃO DESPORTIVA	1	1/0
Total	3	3/0



## REGULAMENTAÇÃO EM TRIATLO

### SUBUNIDADE 1.

## REGULAMENTAÇÃO DAS COMPETIÇÕES

- 1.1. Regulamento técnico de Duatlo, Triatlo e Aquatlo
- 1.2. Regulamento geral de competições
- 1.3. Regulamento de Arbitragem

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e adotar o quadro normativo das competições em Triatlo.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a principal legislação no âmbito das competições.
- Diferencia e adota os regulamentos aplicáveis no decurso de provas e competições.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa.
- Questionamento oral e/ou escrito.

### SUBUNIDADE 2.

## REGULAMENTAÇÃO ADMINISTRATIVA E OUTRA REGULAMENTAÇÃO

- 2.1. Regulamento de Associação, Licenciamento e Transferências
- 2.2. Regulamento Eleitoral
- 2.3. Regulamento de Disciplina
- 2.4. Regulamento de Atribuição de Distinções Honoríficas
- 2.5. Regulamento do Combate à Violência, ao Racismo, Xenofobia e à Intolerância no Triatlo
- 2.6. Critérios para atribuição de prémios pela formação de atletas
- 2.7. Normas de Administração Financeira

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e localizar os normativos que balizam toda a atividade federativa, no sentido de proceder à sua consulta nos casos de necessidade.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a principal legislação no âmbito administrativo.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa.
- Questionamento oral e/ou escrito.



## SUBUNIDADE 3.

**LEGISLAÇÃO DESPORTIVA**

- 3.1. Portaria n.º 325/10 de 16 de Junho
- 3.2. Decreto-lei n.º 272/2009 de 1 de Outubro
- 3.3. Portaria n.º 393/97 de 17 de Junho
- 3.4. Lei de Bases da Atividade Física e Desporto
- 3.5. Lei n.º 40/2012, de 28 de agosto

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os normativos que balizam a atividade desportiva a nível nacional, no sentido de proceder à sua consulta nos casos de necessidade.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica a principal legislação desportiva.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Elaboração de trabalhos, sujeitos a temas previamente definidos, implicando algum grau de pesquisa.
- Questionamento oral e/ou escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# TIC Tecnologias da informação e da comunicação em desporto - Triatlo

GRAU DE FORMAÇÃO\_1 /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO	0,5	0,5/0
2. APLICAÇÕES INFORMÁTICAS BÁSICAS	2,5	1/1,5
Total	3	1,5/1,5



# TIC Tecnologias da informação e da comunicação em desporto - Triatlo

## SUBUNIDADE 1.

### INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO

#### 1.1. Conceito

##### 1.1.1. As tecnologias da informação e da comunicação e o suporte ao treino

- Sistemas de comunicação: correio eletrónico, redes sociais, grupos
- Registo e tratamento de dados: Bases de dados, formulários
- Análise videográfica da técnica: Aplicações de edição de vídeo e análise biomecânica

#### 1.2. Aplicações "Open Source"

##### 1.2.1. Identificação de aplicações "open source" para produção registo e análise do treino

- "Open Office", "Training Peaks", "Garmin Connect", "Polarpersonaltrainer.com", "Kinovea"

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e caracterizar as necessidades de utilização de TIC na área do desporto.
- Distinguir o conceito de "open source" e perspetivar onde encontrar estas aplicações.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Conhece os conceitos referentes às tecnologias de informação e comunicação e analisa a sua importância no contexto do treino.
- Interage com aplicações do tipo "open source" como ferramenta auxiliar.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos sujeitos a tema previamente definido implicando algum grau de pesquisa.
- Questionamento oral e/ou escrito.

## SUBUNIDADE 2.

### APLICAÇÕES INFORMÁTICAS BÁSICAS

#### 2.1. Correio eletrónico

#### 2.2. Pacote "MS Office"

##### 2.2.1. Processador de texto

##### 2.2.2. Folha de cálculo

##### 2.2.3. Apresentações de diapositivos

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Executar operações básicas em cada uma das aplicações informáticas apresentadas.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as aplicações de correio eletrónico e do pacote "MS Office", ou equivalente ("Open Office").

Continua>



---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Elaboração de trabalhos sujeitos a tema previamente definido implicando algum grau de pesquisa.
  - Questionamento oral e/ou escrito.
-



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.