

Referenciais de
FORMAÇÃO
Ciclismo

Grau 



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE CICLISMO

Referenciais de
FORMAÇÃO
Ciclismo

Grau 

Edição: Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.
Conteúdos: Federação Portuguesa de Ciclismo
Data: Janeiro'16

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. REGULAMENTOS DE CICLISMO	8
2. ESTRADA	12
3. BTT	17
4. BMX	22
5. PISTA	27
6. PARACICLISMO	32



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 – Ciclismo – Grau II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. REGULAMENTOS DE CICLISMO	7
2. ESTRADA	18
3. BTT	16
4. BMX	12
5. PISTA	16
6. PARACICLISMO	8
Total	77



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Regulamentos de Ciclismo

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. PROVAS DE ESTRADA	1	1/0
2. PROVAS DE PISTA	1	1/0
3. PROVAS DE BTT	1	1/0
4. PROVAS DE CICLOCROSS	1	1/0
5. PROVAS DE BMX	1	1/0
6. PROVAS DE TRIAL	1	1/0
7. PROVAS DE PARACICLISMO	1	1/0
Total	7	7/0



REGULAMENTOS DE CICLISMO

SUBUNIDADE 1.

REGULAMENTO DAS PROVAS DE ESTRADA

- 1.1. Capítulo 1 – Calendário e Participação
- 1.2. Capítulo 2 – Disposições Gerais
- 1.3. Capítulos 3 e 6 – Provas de 1 dia e provas por etapas
- 1.4. Capítulos 4 e 5 – Provas de contra-relógio individual e por equipas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever, interpretar e explicar o Título 2 do Regulamento das Provas de Estrada.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explica as regras do Título 2 do regulamento.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e oral.
-

SUBUNIDADE 2.

REGULAMENTO DAS PROVAS DE PISTA

- 2.1. Capítulo 1 – Organização
- 2.2. Capítulo 2 – Provas de Pista

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever, interpretar e explicar o Título 3 do Regulamento.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explica as regras do Título 3 do regulamento.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e oral.
-

SUBUNIDADE 3.

REGULAMENTO DAS PROVAS DE BTT

- 3.1. Capítulo 1 – Regras Gerais
- 3.2. Capítulo 2 – Provas de XC
- 3.3. Capítulo 3 – Provas de DH

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever, interpretar e explicar o Título 4 do Regulamento.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explica as regras do Título 4 do Regulamento.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e oral.

SUBUNIDADE 4.**REGULAMENTO DAS PROVAS DE CICLOCROSS**

- 4.1. Disposições Gerais
- 4.2. Desenrolar da prova

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever, interpretar e explicar o Título 5 do Regulamento.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explica as regras do Título 5 do Regulamento.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e oral.

SUBUNIDADE 5.**REGULAMENTO DAS PROVAS DE BMX**

- 5.1. Capítulo 1 – Regras Gerais
- 5.2. Regulamentação nacional

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever, interpretar e explicar o Título 6 do Regulamento.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explica as regras do Título 6 do Regulamento.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e oral.

SUBUNIDADE 6.**REGULAMENTO DAS PROVAS DE TRIAL**

- 6.1. Capítulo 1 – Organização
- 6.2. Regulamentação nacional

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever, interpretar e explicar o Título 7 do Regulamento.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explica as regras do Título 7 do Regulamento.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e oral.

SUBUNIDADE 7.**REGULAMENTO DAS PROVAS DE PARACICLISMO**

7.1. Capítulo 1 – Organização

7.2. Regulamentação nacional

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever, interpretar e explicar o Título 16 do Regulamento.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explica as regras do Título 16 do Regulamento.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e oral.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Estrada

GRAU DE FORMAÇÃO_II/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. INTRODUÇÃO AO CICLISMO DE ESTRADA	1	1/0
2. O CICLISMO DE ESTRADA	2	1,5/0,5
3. EQUIPAMENTOS E VESTUÁRIO	2	1/1
4. TÉCNICA FUNDAMENTAIS	7	5/3
5. TÁTICAS BÁSICAS DE COMPETIÇÃO	6	4/2
Total	18	12,5/5,5



ESTRADA

SUBUNIDADE 1.

INTRODUÇÃO AO CICLISMO DE ESTRADA

1.1. Etapas de desenvolvimento do praticante de Ciclismo de Estrada

1.1.1. Etapas 5 e 6

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e diferenciar as etapas do desenvolvimento do praticante de Ciclismo de Estrada.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e distingue as diferentes etapas do desenvolvimento do praticante de Ciclismo de Estrada.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e oral.

SUBUNIDADE 2.

O CICLISMO DE ESTRADA

2.1. Estrutura e organização das provas de estrada e contra-relógio

2.2. Tipos de provas e eventos

2.3. Exigências das provas de estrada e contra-relógio

2.3.1. Exigências fisiológicas e biomecânicas.

2.3.2. Exigências psicológicas

2.3.3. Exigências técnicas e táticas.

2.4. Sessões de treino para estrada e contra-relógio

2.5. Os contextos de treino na prática da estrada e contra-relógio

2.5.1. O contexto da prática

2.5.2. Avaliação de perigos e riscos

2.5.3. Questões de segurança

2.5.4. Constituição de grupos de treino

2.5.5. Equipamento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e distinguir as características do Ciclismo de Estrada.
- Descrever e distinguir as exigências do Ciclismo de Estrada, considerando-as no planeamento e prescrição das sessões de treino.
- Descrever e distinguir os fatores que influenciam o contexto das sessões de treino considerando-os no planeamento e prescrição das sessões de treino.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve as características do Ciclismo de Estrada.
- Identifica e descreve as exigências do Ciclismo de Estrada.
- Identifica e descreve os fatores que influenciam o contexto das sessões de treino.



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e oral.
 - Elaboração de trabalhos práticos.
-

SUBUNIDADE 3.**EQUIPAMENTOS E VESTUÁRIO**

- 3.1. Capacetes e roupa
- 3.2. Bicicleta de estrada e contra-relógio
- 3.3. Grupos de material
- 3.4. Outros componentes
- 3.5. Acessórios
- 3.6. Pneus e rodas
- 3.7. Regulação da posição do ciclista na bicicleta de estrada
 - 3.7.1. A Posição na bicicleta de estrada
 - 3.7.2. A Posição na bicicleta de contra-relógio
- 3.8. Adaptação a bicicleta de estrada para sessões de treino
- 3.9. Adaptação da bicicleta de estrada para iniciação ao contra-relógio
- 3.10. Andamentos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e diferenciar o vestuário e equipamento usado no ciclismo de estrada.
- Distinguir, selecionar e preparar o vestuário e o equipamento adequado ao contexto e aos praticantes que orienta.
- Adota os métodos de regulação da bicicleta e materiais em função das características do praticante e do tipo de prova.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e classifica o vestuário e equipamento usado no ciclismo de estrada.
 - Usa o vestuário e equipamento adequado ao contexto e aos praticantes que orienta.
 - Executa a regulação da bicicleta e materiais em função das características do praticante.
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e oral.
 - Elaboração de trabalhos práticos e exercícios práticos.
 - Exercícios práticos.
-

SUBUNIDADE 4.**TÉCNICA FUNDAMENTAIS**

- 4.1. Técnica Individual
 - 4.1.1. Montar
 - 4.1.2. Desmontar



- 4.1.3. Travagem
- 4.1.4. A Pedalada e avaliação do ritmo
- 4.1.5. A Escolha dos andamentos
- 4.1.6. Balanço e coordenação
- 4.1.7. Mudança de mãos e pedalar com uma mão
- 4.1.8. Adotar posições aerodinâmicas
- 4.1.9. Sprint
- 4.1.10. Saltos e outras destrezas motrizes
- 4.1.11. Apanhar o bidon da grade e ingestão de líquidos
- 4.1.12. Comer na bicicleta
- 4.1.13. Curvar
- 4.1.14. Descer
- 4.1.15. Tregar
- 4.1.16. Descer
- 4.2. Técnicas de grupo
 - 4.2.1. Aerodinâmica coletiva
 - 4.2.2. Ir “à roda”
 - 4.2.3. O Render numa linha de corredores
 - 4.2.4. Circular num pelotão
 - 4.2.5. Circular num grupo reduzido
 - 4.2.6. O ataque
 - 4.2.7. O Sprint
- 4.3. Comportamento técnico numa prova de ciclismo de estrada
 - 4.3.1. Comunicação com o diretor desportivo
 - 4.3.2. Entrega e receção de material
 - 4.3.3. Avarias mecânicas
 - 4.3.4. Abastecimento a partir do carro de apoio
 - 4.3.5. Troca de material. Bicicleta e roda
 - 4.3.6. Recolagem após furo ou queda

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir e identificar as componentes críticas das técnicas fundamentais do Ciclismo de Estrada.
- Elaborar a análise e o diagnóstico das técnicas fundamentais durante a orientação das atividades.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e distingue as componentes críticas das técnicas introdutórias do ciclismo de pista.
- Elabora a análise técnica do praticante e determina as soluções adequadas de correção e melhoria.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e oral.
- Elaboração de trabalhos práticos e exercícios práticos.
- Exercícios práticos.



SUBUNIDADE 5.

TÁTICAS BÁSICAS DE COMPETIÇÃO

- 5.1. Fatores que integram a planificação da tática
 - 5.1.1. A avaliação do ciclista e da equipa
 - 5.1.2. O espaço competitivo
 - 5.1.3. O estudo dos adversários
- 5.2. Comportamento tático individual e coletivo por zonas
- 5.3. Objetivos táticos
- 5.4. Mecanismos que regem a eleição de estratégias
- 5.5. Processos mentais que regem a eleições de estratégias
- 5.6. Estrutura do comportamento tático

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, distinguir e interpretar as táticas básicas de competição.
- Preparar a análise e o diagnóstico da aquisição das táticas básicas de competição.
- Descrever, de forma contextualizada, as táticas básicas de competição.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica, classifica e analisa o comportamento tático.
- Elabora e executa táticas adequadas ao praticante e ao contexto.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e oral.
- Análise de situações práticas observadas ou descritas.
- Elaboração de trabalhos práticos.
- Exercícios práticos.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

BTT

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. INTRODUÇÃO AO BTT	0,5	0,5/0
2. O BTT	1,5	1,5/0
3. DISCIPLINAS DO BTT	3	1/1
4. EQUIPAMENTO E VESTUÁRIO	4	3/1
5. TÉCNICAS FUNDAMENTAIS DO BTT	4	3/1
6. TÁTICAS BÁSICAS	3	2/1
Total	16	12/4



BTT

SUBUNIDADE 1.

INTRODUÇÃO AO BTT

1.1. Etapas de desenvolvimento desportivo do praticante de BTT

1.1.1. Etapas 4, 5 e 6.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e distinguir as etapas de desenvolvimento do atleta de BTT.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica, relaciona e distingue as etapas de desenvolvimento do atleta de BTT.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento e oral escrito.

SUBUNIDADE 2.

O BTT

2.1. Aspectos históricos

2.2. Organização do BTT

2.2.1. Organismos

- Disciplinas (XCO, XCM, XCE, XCP, XCC, XCT, XCS, XCR, DHI, DHU, DHM, 4X)

2.2.2. Atletas e equipas

2.2.3. As Competições

2.3. Sinalética específica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as várias estruturas e organismos do BTT.
- Identificar e caracterizar as diversas competições do BTT.
- Distinguir a sinalética específica do BTT.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve as várias estruturas e organismos do BTT.
- Classifica as diversas competições do BTT.
- Identifica e classifica a sinalética específica do BTT.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento e oral escrito.

SUBUNIDADE 3.

DISCIPLINAS DO BTT

3.1. Caracterização da estrutura competitiva

3.2. Caracterização geral das disciplinas do BTT



- 3.2.1. Capacidades motoras predominantes
- 3.2.2. Exigências fisiológicas, biomecânicas e psicológicas
- 3.2.3. Exigências técnicas e táticas.
- 3.3. Cross-Country
- 3.4. Maratona
- 3.5. Down-Hill
- 3.6. Four-Cross

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as principais características da estrutura competitiva do BTT.
- Identificar e distinguir as características e exigências das disciplinas do BTT.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Classifica as principais características da estrutura competitiva do BTT.
- Descreve e diferencia as características e exigências das disciplinas do BTT.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento e oral escrito.
- Elaboração de trabalhos práticos.

SUBUNIDADE 4.**EQUIPAMENTO E VESTUÁRIO**

- 4.1. Vestuário
- 4.2. Proteções
- 4.3. Bicicleta de BTT
 - 4.3.1. Transmissão
 - 4.3.2. Geometria, características e construção da bicicleta de BTT
 - 4.3.3. Componentes específicos e gerais
- 4.4. 4.5. Modelos de bicicleta adequados às diversas disciplinas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever o equipamento e vestuário usado nas disciplinas de BTT.
- Identificar e caracterizar os diversos tipos de bicicleta de BTT.
- Identificar e distinguir os componentes da bicicleta de BTT.
- Identificar e relacionar a influência do material na performance.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Classifica e descreve o equipamento e vestuário utilizado nas disciplinas de BTT.
- Classifica os diversos tipos de bicicleta de BTT.
- Classifica os componentes da bicicleta de BTT.
- Demonstra a influência do material na performance.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento e oral escrito.
- Elaboração de trabalhos práticos.
- Exercícios práticos.



SUBUNIDADE 5.

TÉCNICAS FUNDAMENTAIS DO BTT

- 5.1. Utilização das desmultiplicações
- 5.2. Montar e desmontar
- 5.3. Curvar
- 5.4. Utilização de relevês
 - 5.4.1. Salto
 - 5.4.2. Análise
 - 5.4.3. Escolha de trajetória – receção
 - 5.4.4. Velocidade adequada
- 5.5. Cavalo, Égua e Bunny Hop
- 5.6. Balanço e coordenação
 - 5.6.1. Mudança de mãos e posição do corpo
 - 5.6.2. Circular com uma mão
 - 5.6.3. Apanhar o bidão/abastecimento
 - 5.6.4. Circular sem mãos
- 5.7. Aumento de velocidade
 - 5.7.1. Aceleração sentado
 - 5.7.2. Aceleração fora do selim
- 5.8. Travar/derrapar
 - 5.8.1. Circular em grupo
 - 5.8.2. Circular em linha – ir á roda
 - 5.8.3. Posicionar-se dentro de um grupo
 - 5.8.4. Ultrapassar e ser ultrapassado
 - 5.8.5. Entrar e sair de uma linha de ciclistas
 - 5.8.6. Comunicar com outros ciclistas em prova
 - 5.8.7. O contacto físico com outros ciclistas
 - 5.8.8. Posição defensiva
 - 5.8.9. Posição de ataque
- 5.9. Técnicas básicas de competição
 - 5.9.1. Partida – posição, trajetória e desmultiplicação
 - 5.9.2. Sprint
 - 5.9.3. Ataque

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as componentes críticas das técnicas fundamentais do BTT.
- Analisar e diagnosticar as técnicas fundamentais durante a orientação das atividades.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e diferencia as componentes críticas das técnicas fundamentais do BTT.
- Elabora a análise técnica do praticante com soluções de correção e melhoria.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento e oral escrito.
- Análise de situações práticas observadas ou descritas.
- Elaboração de trabalhos e exercícios práticos.



SUBUNIDADE 6.

TÁTICAS BÁSICAS

- 6.1. Análise dos nossos corredores
 - 6.1.1. Pontos fortes e fracos
 - 6.1.2. Trabalhá-los
 - 6.1.3. Objetivos
- 6.2. Identificar e analisar as topologias dos circuitos – conhecer “de olhos fechados”
- 6.3. Identificar e analisar a climatologia do calendário da realização dos circuitos
- 6.4. Antes da prova
- 6.5. Reconhecimento do percurso
- 6.6. Zonas de ataque, defesa, transição
- 6.7. Posição na Partida
- 6.8. Aquecimento
- 6.9. Observação e marcação de outros corredores
 - 6.9.1. Identificar pontos fortes e fracos
 - 6.9.2. Definição de estratégias
 - 6.9.3. Arranque
 - 6.9.4. Selecionar o momento apropriado para atacar
- 6.10. Durante a prova
- 6.11. Avaliação da situação de corrida
 - 6.11.1. Gestão de atitudes
 - 6.11.2. Gestão de comportamentos
 - 6.11.3. Alteração de estratégias

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar, distinguir, interpretar e diagnosticar as táticas básicas de competição.
- . Elaborar o diagnóstico da aquisição das táticas básicas de competição.
- . Adotar, de forma contextualizada, as táticas básicas de competição.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica, classifica e analisa o comportamento tático.
- . Emprega e elabora táticas adequadas ao praticante e contexto.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Questionamento e oral escrito.
- . Análise de situações práticas observadas ou descritas.
- . Elaboração de trabalhos e exercícios práticos.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

BMX

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. INTRODUÇÃO À VERTENTE BMX	0,5	0,5/0
2. O BMX	1	1/0,5
3. CARACTERÍSTICAS DAS PISTAS DE BMX	0,5	0,5/0
4. EQUIPAMENTO E VESTUÁRIO	2	1/1
5. MATERIAIS DE APOIO AO TREINO DE BMX	1	1/0
6. TÉCNICAS FUNDAMENTAIS	5	4/1
7. TÁTICAS BÁSICAS DE COMPETIÇÃO	2	1/1
Total	12	9/3



BMX

SUBUNIDADE 1.

INTRODUÇÃO À VERTENTE BMX

1.1. Etapas de desenvolvimento do praticante de BMX

1.1.1. Etapas 4 e 5.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as diferentes etapas do desenvolvimento do praticante de BMX.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e distingue as diferentes etapas do desenvolvimento do praticante de BMX.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e oral.

SUBUNIDADE 2.

SUBUNIDADE O BMX

2.1. Caracterização geral da disciplina

2.1.1. Disciplinas do BMX

2.2. Caracterização da estrutura competitiva

2.3. Caracterização das exigências do BMX

2.3.1. Capacidades motoras predominantes

2.3.2. Exigências fisiológicas e biomecânicas

2.3.3. Exigências técnicas e táticas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as disciplinas do BMX e as características da estrutura competitiva.
- Distinguir, descrever e interpretar as exigências presentes no BMX.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as principais características da estrutura competitiva.
- Identifica e descreve as exigências presentes no BMX.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e oral.

SUBUNIDADE 3.

CARACTERÍSTICAS DAS PISTAS DE BMX

3.1. Estrutura do circuito de competição

3.2. Recinto da pista

3.3. Construção e materiais



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Identificar e distinguir as principais características do circuito de competição e recinto da pista de BMX.Identificar e distinguir os materiais e usados na construção de uma pista BMX.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Identifica as principais características do circuito de competição e recinto da pista de BMX.Identifica e emprega os materiais a usar no processo de construção da pista de BMX.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Questionamento escrito e oral.	

SUBUNIDADE 4.

EQUIPAMENTO E VESTUÁRIO

- 4.1. Vestuário
- 4.2. A Bicicleta de BMX
- 4.3. Geometria, características da bicicleta de BMX
- 4.4. Transmissão
- 4.5. Componentes específicos e gerais
- 4.6. Influência do material na performance
- 4.7. Checklist antes da corrida

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Identificar e descrever o equipamento e vestuário usado.Identificar e caracterizar os diferentes tipos de bicicleta de BMX.Identificar e distinguir os componentes, tipos de transmissão, geometria, características e construção da bicicleta de BMX.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Identifica e aplica o equipamento e vestuário usado.Identifica e estabelece os diferentes tipos de bicicleta de BMX.Identifica e classifica os componentes, tipos de transmissão, geometria, características e construção da bicicleta de BMX.
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">Questionamento escrito e oral.Elaboração de trabalhos práticos.Exercícios práticos.	

SUBUNIDADE 5.

MATERIAIS DE APOIO AO TREINO DE BMX

- 5.1. Equipamentos e Materiais
- 5.2. Apitos
- 5.3. Sinetas
- 5.4. Coletes



- 5.5. Cones e marcadores
- 5.6. Quadros informativos,
- 5.7. Esponjas, fasquias, módulos de lombas e rampas.
- 5.8. Grelhas de saída dupla ou individual
- 5.9. Câmaras de filmar, relógios e cronómetros

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e caracterizar os principais equipamentos de apoio ao treino de BMX.
- Identificar e descrever os principais equipamentos de apoio ao treino de BMX.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica, descreve e emprega os equipamentos de apoio ao treino em pista de BMX de forma adequada.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e oral.
- Elaboração de trabalhos práticos.
- Exercícios práticos.

SUBUNIDADE 6.**TÉCNICAS FUNDAMENTAIS**

- 6.1. A pedalada
- 6.2. Posição na grelha de saída
- 6.3. Técnica de saída
- 6.4. O sprint
- 6.5. Técnica de absorção
- 6.6. Manual
- 6.7. Pump
- 6.8. Técnica de bunny-up
- 6.9. Técnica de salto
- 6.10. Técnica de travagem
- 6.11. Técnica de curva
- 6.12. Utilização do relevê

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e distinguir as componentes críticas das técnicas fundamentais do BMX.
- Descrever a análise e o diagnóstico das técnicas fundamentais durante a orientação das atividades.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e estabelece as componentes críticas das técnicas fundamentais do BMX.
- Elabora a análise técnica do praticante com soluções de correção e melhoria.



FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Questionamento escrito e oral.
 - . Análise de situações práticas observadas ou descritas.
 - . Elaboração de trabalhos práticos.
 - . Exercícios práticos.
-

SUBUNIDADE 7.**TÁTICAS BÁSICAS DE COMPETIÇÃO**

- 7.1. Observação da pista de BMX
 - 7.1.1. Rampa de saída
 - 7.1.2. Tipo de obstáculos
 - 7.1.3. Traçado e espaços de pedalada
 - 7.1.4. Formato das curvas e trajetórias
- 7.2. Escolha dos componentes indicados (pneus, andamentos, pedaleira)
- 7.3. Observação e marcação de outros corredores
- 7.4. Reconhecer os pontos fortes, os pontos fracos e as táticas dos outros corredores,.
- 7.5. Selecionar o momento apropriado para atacar

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar, distinguir, interpretar e efetuar a análise e o diagnóstico das táticas básicas de competição.
- . Preparar a análise e o diagnóstico de aquisições táticas básicas de competição.
- . Selecionar de forma contextualizada as táticas básicas de competição.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica, classifica e estabelece o comportamento tático.
 - . Executa e elabora táticas adequadas ao praticante e ao contexto.
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Questionamento escrito e oral.
 - . Análise de situações práticas observadas ou descritas.
 - . Elaboração de trabalhos práticos.
 - . Exercícios práticos.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Pista

GRAU DE FORMAÇÃO_II/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. INTRODUÇÃO AO CICLISMO DE PISTA	0,5	0,5/0
2. A PISTA	1	1/0
3. DISCIPLINAS DO CICLISMO DE PISTA E ESTRUTURA DAS COMPETIÇÕES	2	2/0
4. EQUIPAMENTO E VESTUÁRIO	3	2/1
5. EQUIPAMENTOS DE APOIO AO TREINO NA PISTA	0,5	0,5/0
6. TÉCNICAS FUNDAMENTAIS	6	4/2
7. TÁTICAS BÁSICAS DE COMPETIÇÃO	3	2/1
Total	16	12/4



PISTA

SUBUNIDADE 1.

INTRODUÇÃO AO CICLISMO DE PISTA

1.1. Etapas de desenvolvimento do praticante de Ciclismo de Pista

1.1.1. Etapas 4 e 5

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e caracterizar as diferentes etapas do desenvolvimento do praticante de Ciclismo de Pista.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica, relaciona e distingue as diferentes etapas do desenvolvimento do praticante de Ciclismo de Pista.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e oral.

SUBUNIDADE 2.

A PISTA

2.1. Características da pista de ciclismo

2.2. Estrutura de uma pista de ciclismo

2.3. Marcações da pista de ciclismo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as características de uma pista de ciclismo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as características de uma pista de ciclismo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e oral.
- Elaboração de trabalhos práticos.

SUBUNIDADE 3.

DISCIPLINAS DO CICLISMO DE PISTA E ESTRUTURA DAS COMPETIÇÕES

3.1. 200m contra-relógio

3.2. Velocidade

3.3. Quilómetro e 500m contra-relógio

3.4. Velocidade por equipas

3.5. Keirin

3.6. Perseguição individual

3.7. Perseguição por equipas



3.8. Corridas por pontos

3.9. Scratch

3.10. Eliminação

3.11. Madison

3.12. Outras provas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e caracterizar as disciplinas do Ciclismo de Pista.
- Identificar as características e as exigências das disciplinas do Ciclismo de Pista.
- Identificar e caracterizar a estrutura das competições das diferentes disciplinas do Ciclismo de Pista.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e diferencia as disciplinas do Ciclismo de Pista.
- Descreve e diferencia as características e exigências das disciplinas do Ciclismo de Pista.
- Descreve e diferencia a estrutura das competições das diferentes disciplinas do Ciclismo de Pista.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e oral.
- Elaboração de trabalhos práticos.

SUBUNIDADE 4.

EQUIPAMENTO E VESTUÁRIO

4.1. Roupas

4.2. A bicicleta de pista

4.3. Transmissão da bicicleta de pista

4.4. Geometria, características e construção da bicicleta de pista

4.5. Componentes específicos e gerais

4.6. Regulação da posição do ciclista na bicicleta

4.6.1. A Posição na bicicleta standard de pista

4.6.2. A Posição na bicicleta de provas de contra-relógio

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever o vestuário e o equipamento usado no Ciclismo de Pista.
- Distinguir, selecionar e preparar o vestuário e material adequado ao contexto e aos praticantes que orienta.
- Descrever e adotar os métodos de regulação da bicicleta e dos materiais em função das características do praticante e tipo de prova.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve o vestuário e equipamento usado no Ciclismo de Pista.
- Emprega o vestuário e equipamento adequado ao contexto e aos praticantes que orienta.
- Executa a regulação da bicicleta e dos materiais em função das características do praticante.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e oral.
- Elaboração de trabalhos e exercícios práticos.



SUBUNIDADE 5.

EQUIPAMENTOS DE APOIO AO TREINO NA PISTA

- 5.1. Campainhas e apitos
- 5.2. Coletes
- 5.3. Cones e marcadores
- 5.4. Quadros informativos
- 5.5. Bandeiras
- 5.6. Esponjas
- 5.7. Relógios e cronómetros
- 5.8. Blocos de partida

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, selecionar e preparar os equipamentos de apoio ao treino de Ciclismo de Pista.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e diferencia os equipamentos de apoio ao treino.
- Emprega, de forma adequada, os equipamentos em contexto de treino e competição.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e oral.

SUBUNIDADE 6.

TÉCNICAS FUNDAMENTAIS

- 6.1. Montar, arrancar e entrar na pista
- 6.2. Circular em linha
- 6.3. Deixar a pista
- 6.4. Pedalar com uma bicicleta de carreto preso
- 6.5. Usar uma bicicleta de carreto preso
- 6.6. Usar uma bicicleta de carreto preso para reduzir velocidade
- 6.7. Circular ao longo da pista
- 6.8. Mudança das mãos e posição do corpo
- 6.9. Circular com uma mão
- 6.10. Usar o relevê para regular o ritmo
- 6.11. Aceleração sentado
- 6.12. Aceleração fora do selim
- 6.13. Deixar a pista devido a problema mecânico
- 6.14. Circular em grupo
- 6.15. Circular em linha
- 6.16. Ultrapassar e ser ultrapassado
- 6.17. Entrar e sair de uma linha de ciclistas
- 6.18. Comunicar com outros ciclistas em pista
- 6.19. Contacto físico com outros ciclistas
- 6.20. Realizar uma rendição
- 6.21. Apanhar uma roda



- 6.22. Técnicas básicas de competição
- 6.23. Partida parada
- 6.24. Paragem controlada com o apoio de um ajudante
- 6.25. Sprint
- 6.26. Manter a posição num grupo
- 6.27. Partida lançada 200m
- 6.28. Madison - técnica básica de transição
- 6.29. Pedalar nos rolos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e descrever as componentes críticas das técnicas fundamentais do Ciclismo de Pista.
- . Elaborar a análise e o diagnóstico das técnicas fundamentais durante a orientação das atividades.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica as componentes críticas das técnicas introdutórias do ciclismo de pista.
- . Elabora a análise técnica do praticante com soluções de correção e melhoria.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Questionamento escrito e oral.
- . Análise de situações práticas observadas ou descritas.
- . Elaboração de trabalhos e exercícios práticos.

SUBUNIDADE 7.**TÁTICAS BÁSICAS DE COMPETIÇÃO**

- 7.1. Observação e marcação de outros corredores
- 7.2. Reconhecer noutros corredores, pontos fortes, pontos fracos e táticas.
- 7.3. Selecionar o momento apropriado para atacar
- 7.4. Competir em equipa
- 7.5. Competir numa fuga

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar, descrever e interpretar as táticas básicas de competição.
- . Elaborar a análise e o diagnóstico da aquisição táticas básicas de competição.
- . Adotar de forma contextualizada as táticas básicas de competição.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica, classifica e analisa o comportamento tático.
- . Emprega e elabora táticas adequadas ao praticante e ao contexto.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Questionamento escrito e oral.
- . Análise de situações práticas observadas ou descritas.
- . Elaboração de trabalhos e exercícios práticos.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Paraciclismo

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. INTRODUÇÃO AO PARACICLISMO	0,5	0,5/0
2. CLASSIFICAÇÃO FUNCIONAL DAS INCAPACIDADES, PERFIL DO ATLETA EM CADA DIVISÃO E TIPOS DE BICICLETA	2,5	1,5/1
3. EQUIPAMENTO E VESTUÁRIO	1	1/0
4. TIPO DE PROVAS	1	1/0
5. FATORES A CONSIDERAR NA PREPARAÇÃO DE SESSÕES DE TREINO E COMPETIÇÕES	1,5	1/0,5
6. TÁTICAS BÁSICAS DE COMPETIÇÃO	1,5	1/0,5
Total	8	6/2



PARACICLISMO

SUBUNIDADE 1.

INTRODUÇÃO AO PARACICLISMO

- 1.1. Organização da Modalidade
- 1.2. Categorias e idades
- 1.3. Elegibilidade para provas de Paraciclismo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e caracterizar a estrutura global da modalidade as categorias e idades do paraciclismo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve as características do paraciclismo.
- Identifica e descreve os critérios de elegibilidade para a competição.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e oral.

SUBUNIDADE 2.

CLASSIFICAÇÃO FUNCIONAL DAS INCAPACIDADES, PERFIL DO ATLETA EM CADA DIVISÃO E TIPOS DE BICICLETA

- 2.1. Divisão handbike (Classe: H1, H2, H3, H4 e H5)
- 2.2. Divisão Triciclo (Classe: T1 e T2)
- 2.3. Divisão Ciclismo (Classe: C1, C2, C3, C4 e C5)
- 2.4. Divisão Tadem (Classe: B)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e caracterizar as diferentes divisões e respetivas classes.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e diferencia as diferentes divisões e respetivas classes.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e oral.
- Elaboração de trabalhos práticos.

SUBUNIDADE 3.

EQUIPAMENTO E VESTUÁRIO

- 3.1. Regulamentos
- 3.2. Bicicleta Tadem, características e mecânica básica
- 3.3. Triciclo, características e mecânica básica



- 3.4. Handcycle, características e mecânica básica
- 3.5. Adaptações de material em atletas com incapacidade
- 3.6. Vestuário desportivo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e descrever as diferentes bicicletas.
- . Identificar os aspetos regulamentares associados ao material.
- . Descrever as características e o funcionamento dos diferentes tipos de material.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica as características e conhece o modo de funcionamento dos diferentes tipos de bicicletas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Questionamento escrito e oral.
- . Elaboração de trabalhos práticos.

SUBUNIDADE 4.**TIPO DE PROVAS**

- 4.1. Provas de estrada
 - 4.1.1. Prova em linha de estrada
 - 4.1.2. Contra-relógio
 - 4.1.3. Estafeta
- 4.2. Provas de pista
 - 4.2.1. Quilómetro e 500m
 - 4.2.2. Perseguição Individual
 - 4.2.3. Velocidade Tadem
 - 4.2.4. Velocidade por equipas
 - 4.2.5. Corrida de Scratch

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Descrever e distinguir as exigências das provas paraciclisto.
- . Descrever e distinguir os fatores que influenciam o rendimento nas provas de paraciclisto.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica e descreve as exigências das diferentes provas.
- . Identifica e descreve os fatores que influenciam o rendimento nas diferentes provas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Questionamento escrito e oral.
- . Elaboração de trabalhos práticos.



SUBUNIDADE 5.

FATORES A CONSIDERAR NA PREPARAÇÃO DE SESSÕES DE TREINO E COMPETIÇÕES

- 5.1. Tipo de incapacidade
- 5.2. Acessibilidade à prática
- 5.3. Grau de autonomia e de compreensão
- 5.4. Intervenção de elementos auxiliares, necessidades e exigências.
- 5.5. Medidas facilitadoras para a inclusão de pessoas com incapacidade em clubes de ciclismo e grupos de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Descrever e distinguir os diferentes tipos de incapacidade.
- . Descreve os factores associados ao enquadramento de pessoas com necessidades especiais, suas necessidades e exigências.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica e descreve os diferentes tipos de incapacidade.
- . Identifica e descreve os factores associados ao enquadramento de pessoas com necessidades especiais, suas necessidades e exigências.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Questionamento escrito e oral.
- . Elaboração de trabalhos práticos.

SUBUNIDADE 6.

TÁTICAS BÁSICAS DE COMPETIÇÃO

- 6.1. Observação e marcação de outros corredores
- 6.2. Reconhecer noutros corredores, pontos fortes, pontos fracos e táticas.
- 6.3. Selecionar o momento apropriado para atacar
- 6.4. Competir em equipa
- 6.5. Competir numa fuga

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar, descrever e interpretar as táticas básicas de competição.
- . Elaborar a análise e o diagnóstico da aquisição táticas básicas de competição.
- . Adotar de forma contextualizada as táticas básicas de competição.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica, classifica e analisa o comportamento tático.
- . Emprega e elabora táticas adequadas ao praticante e ao contexto de competição.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Questionamento escrito e oral.
- . Elaboração de trabalhos práticos.



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.