

# Referenciais de Formação

# COMPONENTE

# ESPECÍFICA

**GRAU I**

**CICLISMO**

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CICLISMO

**VERSÃO**  
**2020**



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.

**AUTOR:** Federação Portuguesa de Ciclismo  
**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

<b>A. Preâmbulo</b>	<b>5</b>
<b>B. Unidades de Formação</b>	<b>7</b>
1. CICLISMO: INICIAÇÃO E LAZER	8
2. REGULAMENTOS	11
3. MECÂNICA E MATERIAIS	12
4. DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE CICLISTA	13
5. CICLISMO DE PISTA	15
6. CICLISMO DE ESTRADA	17
7. BTT	19
8. CICLOCROSSE	21
9. BMX RACE	23
10. BMX FREESTYLE	25
11. PARACICLISMO	27
<b>C. Organização da Formação</b>	<b>29</b>
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	30
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	30
3. ESTÁGIOS	30

# 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. CICLISMO: INICIAÇÃO E LAZER	6
2. REGULAMENTOS	4
3. MECÂNICA E MATERIAIS	4
4. DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE CICLISTA	6
5. CICLISMO DE PISTA	12
6. CICLISMO DE ESTRADA	8
7. BTT	8
8. CICLOCROSSE	1
9. BMX RACE	8
10. BMX FREESTYLE	1
11. PARACICLISMO	2
Total	60

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# 1. Ciclismo: iniciação e lazer

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. INTRODUÇÃO AO CICLISMO E SUAS VERTENTES	1	1/0
1.2. INCLUIR TODOS - EQUIDADE NO CICLISMO	1	1/0
1.3. SEGURANÇA NO CICLISMO	1	1/0
1.4. ENSINO E APRENDIZAGEM DO CICLISMO	3	3/0
Total	6	6/0

SUBUNIDADE 1.

## 1.1. Introdução ao ciclismo e suas vertentes

- 1.1.1. BMX (*Race & Freestyle*)
- 1.1.2. BTT
- 1.1.3. Ciclocrosse
- 1.1.4. Estrada
- 1.1.5. Paraciclismo
- 1.1.6. Pista
- 1.1.7. Trial
- 1.1.8. Ciclismo de lazer

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e diferenciar as diferentes disciplinas do ciclismo

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Descreve e diferencia as disciplinas do ciclismo

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionamento oral e escrito

SUBUNIDADE 2.

## 1.2. Incluir Todos - Equidade no ciclismo

- 1.2.1. Introdução
- 1.2.2. O que é equidade desportiva?
- 1.2.3. Equidade no ciclismo
- 1.2.4. Pontos-chave e potenciais barreiras
- 1.2.5. Plano de ação para uma prática equitativa



<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever os fatores associados à equidade no ciclismo e diagnosticar as suas implicações na prática do ciclismo</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica e relaciona os fatores associados à igualdade e às boas práticas enquanto treinador de ciclismo</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Questionamento oral e escrito.</li> <li>• Exercícios e discussão de situações tipo</li> </ul>	

SUBUNIDADE 3.

### 1.3. Segurança no ciclismo

- 1.3.1. Providenciar um ambiente seguro
  - a. Ambientes de treino para a iniciação
  - b. Supervisão
  - c. Instruções de segurança
- 1.3.2. Avaliação do risco
- 1.3.3. Minimizar o risco durante uma sessão de treino
- 1.3.4. Gerir emergências, acidentes, lesões e doenças
  - a. Lidar com emergências
  - b. Lidar com acidentes, lesões e sinais de doença
  - c. Reportar e registar acidentes e emergências
- 1.3.5. Providenciar equipamento seguro
  - a. Preparar os meios para uma sessão
  - b. Verificação de segurança do corredor
- 1.3.6. Segurança e Estrutura da Sessão de treino: Aquecimento, Parte Fundamental e Retorno à calma

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e descrever fatores associados a um ambiente de prática desportiva segura</li> <li>• Identificar e descrever os elementos associados à avaliação de risco</li> <li>• Identificar e descrever os procedimentos e das técnicas que permitem a minimização do risco</li> <li>• Gerir emergências, acidentes, lesões e doenças no ciclismo</li> <li>• Adotar uma atitude promotora de comportamentos de segurança no desporto</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica e descreve os fatores associados a um ambiente de prática desportiva segura</li> <li>• Identifica e descreve os elementos associados à avaliação de risco</li> <li>• Identifica, descreve e aplica os procedimentos e as técnicas que permitem a minimização do risco; gestão de emergências, acidentes, lesões e doenças</li> </ul>
---	---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionamento oral e escrito
- Interpretação de situações práticas observadas e/ou descritas
- Elaboração de trabalhos

## SUBUNIDADE 4.

## 1.4. Ensino e Aprendizagem do Ciclismo

- 1.4.1. Organização e planeamento de atividades nas escolas de ciclismo e lazer
- 1.4.2. Contexto da Escola e definição de objetivos
- 1.4.3. Planear em função das etapas de desenvolvimento
- 1.4.4. O início: Ensinar a andar de bicicleta
- 1.4.5. Planear e organizar sessões de treino em contexto de escolas de ciclismo
- 1.4.6. Progressão das atividades, modificação e adaptação das sessões
- 1.4.7. Organização do planeamento anual

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os fatores potenciadores e os fatores limitadores da escola
- Identificar e definir objetivos em função dos meios disponíveis
- Identificar e planear sessões de acordo com os objetivos das diferentes etapas de desenvolvimento e com os diferentes níveis de literacia motora e ciclística nos atletas da escola
- Identificar e empregar as técnicas básicas iniciais no ensino a andar de bicicleta
- Selecionar e organizar os exercícios em função da progressão pedagógica

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica, descreve e emprega os meios disponíveis na escola
- Elabora um plano anual de atividades da escola em função dos objetivos
- Elabora e executa sessões de treino em contexto de escolas de ciclismo
- Aplica as técnicas básicas iniciais no ensino a andar de bicicleta
- Organiza os exercícios em função da progressão pedagógica dos mesmos
- Identifica e adapta os exercícios em função das etapas de desenvolvimento e do nível de literacia motora e ciclística dos atletas da escola

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e escrito
- Elaboração de trabalhos escritos

### PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Ciclismo Grau II ou superior válido

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 2. Regulamentos

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. REGULAMENTOS	4	4/0
Total	4	4/0

SUBUNIDADE 1.

### 2.1. Regulamentos

#### 2.1.1. DO REGULAMENTO – ORGANIZAÇÃO GERAL DO CICLISMO

- a. Capítulo 1 – Licenciados
- b. Capítulo 2 – Provas
- c. Capítulo 3 – Equipamento

#### 2.1.2. DISCIPLINA E TABELA DE PENALIDADES

- a. Capítulo 1 – Disciplina
- b. Tabela de Penalidades

#### 2.1.3. REGULAMENTO DE CICLISMO DE INICIAÇÃO

- a. Categorias e participação
- b. Tipos de provas
- c. Penalizações
- d. Queda e avaria
- e. Classificações
- f. Provas de BTT

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, interpretar e explicar o Título 1 do Regulamento
- Identificar, interpretar e explicar o Título 12 do Regulamento
- Identificar, interpretar e explicar o Regulamento de Ciclismo de Iniciação

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explica as regras do Título 1 do regulamento
- Explica as regras do Título 12 do regulamento
- Explica as regras do Regulamento do Ciclismo de Iniciação

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e oral

#### PERFIL DO FORMADOR

Possuidor do título de comissário nacional de ciclismo ou superior

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 3. Mecânica e materiais

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. MECÂNICA E MATERIAIS	4	4/0
Total	4	4/0

SUBUNIDADE 1.

### 3.1. Mecânica e materiais

- 3.1.1. Partes da bicicleta
- 3.1.2. Componentes: Quadros, Travões, Manetes dos travões, Rodas, Pneus, Pedais, Guiadores, Mudanças, Selins
- 3.1.3. Acessórios
- 3.1.4. Capacetes
- 3.1.5. Sapatos
- 3.1.6. Roupa
- 3.1.7. Verificações de rotina e manutenção

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as bicicletas usadas nas diferentes vertentes do ciclismo
- Identificar e descrever os diferentes materiais e componentes constituintes dos diferentes tipos de bicicletas
- Identificar e descrever os diferentes tipos de acessórios.
- Identificar, descrever e preparar rotinas básicas de manutenção

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica diferentes tipos de bicicletas, materiais, componentes e acessórios
- Identifica e emprega rotinas de manutenção

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e escrito
- Exercícios escritos e práticos

#### PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Ciclismo Grau II ou superior válido com experiência mínima comprovada de dois anos na função de mecânico de ciclismo

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 4. Desenvolvimento do praticante ciclista

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE	2	2/0
4.2. MELHORAR O DESEMPENHO DO CICLISTA	4	4/0
Total	6	6/0

SUBUNIDADE 1.

### 4.1. Etapas de desenvolvimento do praticante

4.1.1. Apresentação global das etapas

4.1.2. Introdução das etapas 1, 2 e 3

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e diferenciar as etapas de desenvolvimento do praticante

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e diferencia as etapas de desenvolvimento do praticante

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e escrito

SUBUNIDADE 2.

### 4.2. Melhorar o desempenho do ciclista

4.2.1. Compreender o aluno

- Níveis de aprendizagem
- Estilos de Aprendizagem
- Fatores que afetam a aprendizagem

4.2.2. Criar uma aprendizagem eficaz e um ambiente de treino

- Ambiente de aprendizagem
- O ambiente de treino

4.2.3. Analisar as técnicas e capacidades

4.2.4. Ensinar as técnicas e desenvolver capacidades

- Ensinar as técnicas
- Desenvolver as capacidades
- Explicação e demonstração das técnicas
- Outros métodos a considerar

4.2.5. Melhorar o desempenho durante a sessão

- Prática
- Observar e avaliar o desempenho
- Fornecer *feedback*

4.2.6. Controlo e avaliação do treino: do jovem ciclista ao praticante de lazer

- O que avaliar, porquê, como e quando?

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e descrever os fatores associados à melhoria do desempenho do ciclista</li> <li>• Identificar e descrever os fatores associados à compreensão do ciclista</li> <li>• Identificar e descrever os fatores associados a um ambiente eficaz de treino</li> <li>• Identificar e descrever as ferramentas de análise das técnicas e capacidades</li> <li>• Identificar e descrever as ferramentas de ensino e desenvolvimento de técnicas e capacidades</li> <li>• Identificar e descrever os fatores associados à melhoria do desempenho durante as sessões de treino</li> <li>• Identificar e descrever as características e factores de desempenho em jovens e populações lazer e veteranos</li> <li>• Identificar e interpretar as exigências das atividades em contexto de escolas de ciclismo, lazer e competição em veteranos</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica, descreve e emprega as ferramentas associadas à melhoria do desempenho do ciclista</li> <li>• Identifica e relaciona os fatores associados à compreensão do ciclista num ambiente de treino eficaz</li> <li>• Executa a análise das técnicas e das capacidades dos ciclistas. Identifica, descreve e aplica os fatores associados à melhoria do desempenho nas sessões de treino</li> <li>• Identifica características e factores de desempenho em jovens e populações lazer e veteranos</li> <li>• Identifica as exigências das atividades em contexto de escolas de ciclismo, lazer e competição em veteranos</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Questionamento oral e escrito. Observação, análise e interpretação de situações práticas em ambiente de treino e competição</li> <li>• Elaboração de trabalhos escritos</li> </ul>	

**PERFIL DO FORMADOR**

Titular de TPTD de Ciclismo Grau II ou superior válido

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 5. Ciclismo de pista

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. CICLISMO DE PISTA	12	4/8
Total	12	4 / 8

SUBUNIDADE 1.

### 5.1. Ciclismo de pista

- 5.1.1. Características das Pistas de Ciclismo e suas implicações no ensino e aprendizagem
- 5.1.2. Escolha do Equipamento para o ensino e aprendizagem
- 5.1.3. Posição Básica na Bicicleta de Pista
- 5.1.4. Planificar, organizar e dirigir sessões de treino de pista
  - a. Alguns factores a considerar: Os objectivos, O Ciclista/Constituição do Grupo, Seleção de Andamentos, a sequência e tempos das tarefas, Gestão da Sessão de Treino, o uso de moto na pista
- 5.1.5. Técnicas básicas
  - a. Arranque, paragem e paragem com ajudante
  - b. Controlar a velocidade
  - c. Mudar a posição do corpo e das mãos
  - d. Deslocar-se ao longo da pista
  - e. Circular em linha
- 5.1.6. Técnicas intermédias
  - a. Circular em grupo
  - b. Partida parada com ajudante
  - c. Saída lançada 200m
  - d. Utilizar a pista para rentabilizar a técnica e tática: acção de ataque/defesa

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Selecionar os materiais adequados ao atleta e aos objectivos de ensino e aprendizagem
- Identificar perigos no local de prática e adotar medidas de gestão de perigos e riscos
- Identificar, diferenciar e distinguir as componentes críticas das técnicas básicas do ciclismo
- Definir objectivos de treino/aprendizagem
- Selecionar e adotar exercícios de treino para execução/treino das técnicas básicas e intermédias do ciclismo de pista
- Identificar erros de execução ou procedimento, fazer o diagnóstico e adotar estratégias e medidas de correção e melhoria

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Promove um ambiente de treino seguro, aplica medidas de gestão de perigos e riscos
- Planifica e emprega exercícios de treino/aprendizagem adequados ao nível do praticante e de acordo com os objectivos estabelecidos e recursos disponíveis
- Identifica erros de execução e procedimento, aplica medidas e estratégia de correção e melhoria

Continua >>

>> Continuação

---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionamento oral e escrito
  - Interpretação de situações práticas observadas e/ou descritas
  - Elaboração de trabalhos escritos e práticos
- 

**PERFIL DO FORMADOR**

Titular de TPTD de Ciclismo Grau II ou superior válido

---



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 6. Ciclismo de estrada

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. CICLISMO DE ESTRADA	12	4/8
Total	12	4 / 8

SUBUNIDADE 1.

### 6.1. Ciclismo de estrada

- 6.1.1. Local de prática: A Estrada
- 6.1.2. Escolha do Equipamento para o ensino e aprendizagem
- 6.1.3. Posição Básica na Bicicleta Estrada
- 6.1.4. Planificar, organizar e dirigir sessões de treino de estrada
  - a. Alguns factores a considerar: Os objectivos, O Ciclista/Constituição do Grupo, Percursos, a sequência e tempos das tarefas, Gestão da Sessão de Treino, O uso da viatura de apoio (Carrou ou Moto)
- 6.1.5. Técnicas básicas
  - a. Montar e desmontar
  - b. Pedalar
  - c. Equilíbrio e coordenação
  - d. Travar
- 6.1.6. Técnicas intermédias
  - a. Escolha da mudança
  - b. Curvar
  - c. Subir
  - d. Descer
  - e. Circular em grupo

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Selecionar os materiais adequados ao atleta e aos objetivos de ensino e aprendizagem
- Identificar perigos no local de prática e adotar medidas de gestão de perigos e riscos
- Identificar, diferenciar e distinguir as componentes críticas das técnicas básicas do ciclismo
- Definir objetivos de treino/aprendizagem
- Selecionar e adotar exercícios de treino para execução/treino das técnicas básicas e intermédias do ciclismo de estrada
- Identificar erros de execução ou procedimento, fazer o diagnóstico e adotar estratégias e medidas de correção e melhoria

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Promove um ambiente de treino seguro, aplica medidas de gestão de perigos e riscos
- Planifica e emprega exercícios de treino/aprendizagem adequados ao nível do praticante e de acordo com os objetivos estabelecidos e recursos disponíveis
- Identifica erros de execução e procedimento, aplica medidas e estratégia de correção e melhoria

Continua &gt;&gt;

>> Continuação

---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionamento escrito e oral
  - Interpretação de situações práticas observadas e/ou descritas
  - Elaboração de trabalhos escritos e práticos
- 

**PERFIL DO FORMADOR**

Titular de TPTD de Ciclismo Grau II ou superior válido

---

## UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 7. BTT

## GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
7.1. BTT	8	2/6
Total	8	2 / 6

## SUBUNIDADE 1.

## 7.1. BTT

- 7.1.1. Características das pistas e percursos de BTT e suas implicações no ensino e aprendizagem.
- 7.1.2. Escolha do equipamento para o ensino e aprendizagem
- 7.1.3. Posição básica na bicicleta de BTT
- 7.1.4. Planificar, organizar e dirigir sessões de treino de BTT
  - a. Alguns fatores a considerar: Os objetivos, O Ciclista/Constituição do Grupo, tipos de exercícios, a sequência e tempos das tarefas, Gestão da Sessão de Treino, seleção de materiais e ajustes de pressões de pneus e amortecedores
- 7.1.5. Técnicas básicas
  - a. Montar e desmontar da bicicleta
  - b. Utilizar dos travões
  - c. Seleção e utilização das desmultiplicações
  - d. Posição corporal – inclinação do corpo, em pé, sentado
  - e. Curvar
  - f. Derrapar
- 7.1.6. Técnicas intermédias
  - a. Arranque
  - b. Contornar
  - c. Saltos
  - d. Cavalinho
  - e. Bunny-hop
  - f. Drop
  - g. Utilização de relevés
  - h. Circular em grupo

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Selecionar os materiais adequados ao atleta e aos objetivos de ensino e aprendizagem
- Identificar perigos no local de prática e adotar medidas de gestão de perigos e riscos
- Identificar, diferenciar e distinguir as componentes críticas das técnicas básicas do ciclismo BTT
- Definir objetivos de treino/aprendizagem
- Selecionar e adotar exercícios de treino para execução/ treino das técnicas básicas e intermédias do ciclismo de BTT
- Identificar erros de execução ou procedimento, fazer o diagnóstico e adotar estratégias e medidas de correção e melhoria
- Identificar, interpretar e relacionar o ajuste das pressões de pneus e amortecedores em função do ambiente da sessão de treino ou competição

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Promove um ambiente de treino seguro, aplica medidas de gestão de perigos e riscos
- Planifica e emprega exercícios de treino/aprendizagem adequados ao nível do praticante e de acordo com os objetivos estabelecidos e recursos disponíveis
- Identifica erros de execução e procedimento, aplica medidas e estratégia de correção e melhoria
- Identifica, corrige e ajusta as pressões de pneus e amortecedores em função do ambiente da sessão de treino ou corrida

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento escrito e oral
- Interpretação de situações práticas observadas e/ou descritas
- Elaboração de trabalhos escritos e práticos

#### PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Ciclismo Grau II ou superior válido

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 8. Ciclocrosse

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
8.1. CICLOCROSSE	1	1/0
Total	1	1 / 0

SUBUNIDADE 1.

### 8.1. Ciclocrosse

- 8.1.1. Características das pistas e percursos de Ciclocrosse e suas implicações no ensino e aprendizagem
- 8.1.2. Escolha do equipamento para o ensino e aprendizagem
- 8.1.3. Posição básica na bicicleta de Ciclocrosse
- 8.1.4. Planificar, organizar e dirigir sessões de treino de Ciclocrosse
  - a. Alguns fatores a considerar: Os objetivos, O Ciclista/Constituição do Grupo, tipos de exercícios, a sequência e tempos das tarefas, Gestão da Sessão de Treino, seleção de materiais e ajustes de pressões de pneus
- 8.1.5. Técnicas básicas
  - a. Montar e desmontar da bicicleta
  - b. Utilizar dos travões
  - c. Utilização das desmultiplicações
  - d. Posição corporal – inclinação do corpo, em pé, sentado
  - e. Curvar
  - f. Derrapar
- 8.1.6. Técnicas intermédias
  - a. Arranque
  - b. Contornar
  - c. Saltos
  - d. Cavalinho
  - e. *Bunny-hop* e a ultrapassagem de tábuas
  - f. *Drop*
  - g. Utilização de relevés e *off-camber*
  - h. Circular em grupo

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Selecionar os materiais adequados ao atleta e aos objetivos de ensino e aprendizagem
- Identificar perigos no local de prática e adotar medidas de gestão de perigos e riscos
- Identificar, diferenciar e distinguir as componentes críticas das técnicas básicas do ciclismo Ciclocrosse
- Definir objetivos de treino/aprendizagem
- Selecionar e adotar exercícios de treino para execução/ treino das técnicas básicas e intermédias do ciclismo de Ciclocrosse
- Identificar erros de execução ou procedimento, fazer o diagnóstico e adotar estratégias e medidas de correção e melhoria
- Identificar, interpretar e relacionar o ajuste das pressões dos pneus em função do ambiente da sessão de treino ou competição

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Promove um ambiente de treino seguro, aplica medidas de gestão de perigos e riscos
- Planifica e emprega exercícios de treino/aprendizagem adequados ao nível do praticante e de acordo com os objetivos estabelecidos e recursos disponíveis
- Identifica erros de execução e procedimento, aplica medidas e estratégia de correção e melhoria
- Identifica, corrige e ajusta as pressões dos pneus em função do ambiente da sessão de treino ou corrida

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionamento escrito e oral

**PERFIL DO FORMADOR**

Titular de TPTD de Ciclismo Grau II ou superior válido

## UNIDADE DE FORMAÇÃO /

**9. BMX Race**

## GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
9.1. BMX RACE	8	2/6
Total	8	2 / 6

## SUBUNIDADE 1.

**9.1. BMX Race**

- 9.1.1. Características das pistas de BMX Race e suas implicações no ensino e aprendizagem
- 9.1.2. Escolha do equipamento para o ensino e aprendizagem
- 9.1.3. Posição básica na bicicleta de BMX
- 9.1.4. Planificar, organizar e dirigir sessões de treino de BMX
  - a. Alguns fatores a considerar: Os objetivos, O Ciclista/Constituição do Grupo, tipos de exercícios, a sequência e tempos das tarefas, Gestão da Sessão de Treino
- 9.1.5. Técnicas básicas
  - a. Utilizar o travão da roda de trás
  - b. Iniciar pela lateral da pista
  - c. Circular com outros corredores em pista
  - d. *Pumping*
- 9.1.6. Técnicas intermédias
  - a. Arranque com grelha de partida
  - b. Cavalinho
  - c. Manual
  - d. *Bunny-hop*
  - e. Salto
  - f. Utilizar as curvas para rentabilizar a técnica e tática
  - g. Circular próximo de outros corredores

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Selecionar os materiais adequados ao atleta e aos objetivos de ensino e aprendizagem
- Identificar perigos no local de prática e adotar medidas de gestão de perigos e riscos
- Identificar, diferenciar e distinguir as componentes críticas das técnicas básicas do ciclismo BMX
- Definir objetivos de treino/aprendizagem
- Selecionar e adotar exercícios de treino para execução/treino das técnicas básicas e intermédias do ciclismo de BMX
- Identificar erros de execução ou procedimento, fazer o diagnóstico e adotar estratégias e medidas de correção e melhoria

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Promove um ambiente de treino seguro, aplica medidas de gestão de perigos e riscos
- Planifica e emprega exercícios de treino/aprendizagem adequados ao nível do praticante e de acordo com os objetivos estabelecidos e recursos disponíveis
- Identifica erros de execução e procedimento, aplica medidas e estratégia de correção e melhoria

---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionamento oral e escrito
  - Interpretação de situações práticas observadas e/ou descritas
  - Elaboração de trabalhos escritos e práticos
- 

---

**PERFIL DO FORMADOR**

Titular de TPTD de Ciclismo Grau II ou superior válido

---



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 10. BMX Freestyle

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
10.1. BMX FREESTYLE	1	1/0
Total	1	1 / 0

SUBUNIDADE 1.

### 10.1. BMX Freestyle

- 10.1.1. Características dos Parques de BMX Freestyle e equipamentos complementares, e sua implicação no ensino e aprendizagem
- 10.1.2. Escolha do equipamento para o ensino e aprendizagem
- 10.1.3. Posição básica na bicicleta de BMX Freestyle
- 10.1.4. Planificar, organizar e dirigir sessões de treino de BMX Freestyle
  - a. Alguns fatores a considerar: Os objetivos, O Ciclista/Constituição do Grupo, tipos de exercícios, a sequência e tempos das tarefas, Gestão da Sessão de Treino
- 10.1.5. Técnicas básicas
  - a. Utilizar o travão da roda de trás
  - b. Deslocar-se ao longo do Parque
  - c. Manual
  - d. Bunny-hop
- 10.1.6. Técnicas intermédias
  - a. Nose manual
  - b. Grinds
  - c. Wallride
  - d. Barspine
  - e. Fankie
  - f. Abubaca
  - g. Tail Tap
  - h. Saltos técnicos/truques:
    - Big Air
    - Turndown
    - X-Up
    - Tabletop
    - One Footer; One Footer X-up; No Footer
    - One Hander; No Hander
    - Can Can; No Footer Can Can
    - 180; 360

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Selecionar os materiais adequados ao atleta e aos objetivos de ensino e aprendizagem
- Identificar perigos no local de prática e adota medidas de gestão de perigos e riscos
- Identificar, diferenciar e distinguir as componentes críticas das técnicas básicas do BMX Freestyle
- Definir objetivos de treino/aprendizagem
- Selecionar e adotar exercícios de treino para execução/ treino das técnicas básicas e intermédias do BMX Freestyle
- Identificar erros de execução ou procedimento, fazer o diagnóstico e adotar estratégias e medidas de correção e melhoria

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Promove um ambiente de treino seguro, aplica medidas de gestão de perigos e riscos
- Planifica e emprega exercícios de treino/aprendizagem adequados ao nível do praticante e de acordo com os objetivos estabelecidos e recursos disponíveis
- Identifica erros de execução e procedimento, aplica medidas e estratégia de correção e melhoria

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionamento escrito e oral

**PERFIL DO FORMADOR**

Titular de TPTD de Ciclismo Grau II ou superior válido

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 11. Paraciclismo

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
10.1. PARACICLISMO	1	1/0
Total	1	1 / 0

SUBUNIDADE 1.

### 11.1. Paraciclismo

11.1.1. Paraciclismo: princípios e filosofia

11.1.2. Grupos de deficiência: auditiva, intelectual, motora, paralisia cerebral e visual

11.1.3. Surdos

11.1.4. Classificação funcional dos atletas

- a. Avaliação e Classificação Funcional dos atletas
- b. Tipos de Bicicleta
  - i. Tandem
  - ii. Handbike
  - iii. Triciclo
  - iv. Bicicleta

11.1.5. Divisão dos atletas por classes

- a. Classe C
  - i. Subclasses C1, C2, C3, C4 e C5
- b. Classe T
  - i. Subclasse T1 e T2
- c. Classe B
- d. Classe H
  - i. Subclasse H1, H2, H3, H4 e H5

11.1.6. Cores dos capacetes em função das Classes e Subclasses

11.1.7. Características das competições de Paraciclismo:

- a. Provas de Estrada
- b. Provas de Pista
- c. Provas de BTT

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever os princípios e filosofia do Paraciclismo
- Identificar e descrever os grupos de deficiência ou lesão
- Compreender e descrever o processo de classificação funcional dos atletas
- Identificar e descrever as diferentes características das bicicletas utilizadas
- Identificar e descrever as diferentes classes e subclasses
- Identificar, descrever e relacionar as diferentes cores dos capacetes em função da classe dos atletas
- Identificar e descrever os diferentes modelos de competições

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica, descreve e aplica os princípios e filosofia do Paraciclismo
- Identifica e integra os atletas nas respetivas classes em função da sua deficiência ou lesão
- Compreende e aplica o procedimento de classificação funcional
- Distingue e aplica as regras das cores dos capacetes
- Descreve as diferentes competições de Paraciclismo

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionamento escrito e oral

**PERFIL DO FORMADOR**

Titular de TPTD de Ciclismo Grau II ou superior válido

# c. Organização da Formação



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

Não existem requisitos específicos.

## 2. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sala para formação teórica com capacidade para 30 formandos + formador(es) e com capacidade de projeção audiovisual</li><li>• Espaços para execução das aulas práticas das disciplinas de Pista, Estrada, BMX e BTT</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bicicletas</li><li>• Capacetes</li><li>• Meios de projeção audiovisual</li><li>• Acessórios de apoio à execução das aulas práticas: cones, fita balizadora, cronómetros</li></ul>

## 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](#)



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.