

# Referenciais de Formação COMPONENTE ESPECÍFICA

**GRAU I**

## **LUTAS OLÍMPICAS**

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE LUTAS AMADORAS

**VERSÃO  
2020**



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.

**AUTOR:** Federação Portuguesa de Lutas Amadoras  
**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. ENQUADRAMENTO HISTÓRICO	8
2. REGRAS DE ARBITRAGEM	9
3. TÉCNICA E TÁTICA DA LUTA EM PÉ	10
4. TÉCNICA E TÁTICA DA LUTA NO SOLO	15
<b>C. Organização da Formação</b>	<b>20</b>
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	21
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	21
3. ESTÁGIOS	21

# 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 I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. ENQUADRAMENTO HISTÓRICO	2
2. REGRAS DE ARBITRAGEM	2
3. TÉCNICA E TÁTICA DA LUTA EM PÉ	20
4. TÉCNICA E TÁTICA DA LUTA NO SOLO	16
Total	40

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# 1. Enquadramento histórico

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. ENQUADRAMENTO HISTÓRICO	2h	2h/0
Total	2h	2h/0

SUBUNIDADE 1.

## 1.1. Enquadramento histórico

### 1.1.1. Enquadramento histórico dos desportos de combate

- Origem
- Forma
- Antiguidade clássica
- Era moderna
- Movimento Olímpico

### 1.1.2. Enquadramento histórico das Lutas Amadoras no plano nacional

- Principais datas
- Principais resultados
- Principais figuras

### 1.1.3. Enquadramento histórico das Lutas Amadoras no plano internacional

- Principais datas
- Principais resultados
- Principais figuras

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os principais aspetos históricos da modalidade no plano nacional
- Descrever os principais aspetos históricos da modalidade no plano internacional

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os principais aspetos históricos da modalidade no plano nacional (origem, forma, principais datas, principais resultados)
- Identifica os principais aspetos históricos da modalidade no plano internacional (origem, forma, principais datas, principais resultados)

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

#### PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Lutas Olímpicas de Grau II e de graduação de faixa negra reconhecida pela Federação Nacional ou pela Federação Internacional



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 2. Regras de arbitragem

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. REGRAS DE ARBITRAGEM	2h	2h/0
Total	2h	2h/0

SUBUNIDADE 1.

### 2.1. Regras de arbitragem

- 2.1.1. Regras Nacionais de Luta
- 2.1.2. Estrutura Material
- 2.1.3. Competições e Programas
- 2.1.4. Procedimento de Competição
- 2.1.5. A Equipa de Arbitragem
- 2.1.6. O Combate
- 2.1.7. Pontos Para Acções e Técnicas
- 2.1.8. Pontos de Classificação Atribuídos Após Um Combate
- 2.1.9. Luta Negativa
- 2.1.10. Proibições e Técnicas Ilegais
- 2.1.11. O Protesto
- 2.1.12. Serviço Médico
- 2.1.13. Interpretação das Regras de Luta

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os aspetos mais significativos dos regulamentos
- Relacionar os aspetos mais significativos dos regulamentos na perspectiva do treinador
- Aplicar os aspetos mais significativos dos regulamentos na perspectiva do treinador

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve as particularidades e os procedimentos fundamentais das regras da modalidade
- Identifica os acertos e desvios em situações observadas ou descritas
- Relaciona este conhecimento com a aplicação da técnica e da tática da modalidade

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

#### PERFIL DO FORMADOR

Árbitro internacional ou graduação de faixa negra reconhecida pela Federação Nacional ou pela Federação Internacional.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 3. Técnica e tática da luta em pé

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. A TÉCNICA DA LUTA	2h	2h/0
3.2. A TÁTICA DA LUTA	1h	1h/0
3.3. EXERCÍCIOS E JOGOS INTRODUTÓRIOS À LUTA EM PÉ	3h	0/3h
3.4. GESTOS TÉCNICOS EM PÉ - PUXADAS AO SOLO	3h	0/3h
3.5. GESTOS TÉCNICOS EM PÉ - DERRUBES	3h	0/3h
3.6. GESTOS TÉCNICOS EM PÉ - PROJEÇÕES	3h	0/3h
3.7. GESTOS TÉCNICOS EM PÉ - STRIKING	2h	0/2h
3.8. JOGOS DE COMBATE EM PÉ	3h	0/3h
Total	20h	3h/17h

SUBUNIDADE 1.

### 3.1. A técnica da luta

- 3.1.1. A definição de técnica desportiva
- 3.1.2. A importância da técnica na modalidade
- 3.1.3. A técnica como um meio da tática
- 3.1.4. As fases de aprendizagem da técnica
- 3.1.5. O transfer da habilidade motora
- 3.1.6. A introdução do gesto técnico desportivo
- 3.1.7. A exemplificação/ demonstração do gesto técnico desportivo
- 3.1.8. A prática do gesto técnico desportivo
- 3.1.9. A correção do gesto técnico desportivo

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os principais aspetos relativos à técnica no contexto da modalidade

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os principais aspetos relativos à técnica no contexto da modalidade

SUBUNIDADE 2.

### 3.2. A tática da luta

- 3.2.1. A tática (definição e objectivos)
- 3.2.2. As características do comportamento tático
- 3.2.3. As fases do comportamento tático
- 3.2.4. As perspetivas do processo de aprendizagem tática

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever os principais aspetos relativos à tática no contexto da modalidade</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica os principais aspetos relativos à tática no contexto da modalidade</li> </ul>
--	--

SUBUNIDADE 3.

### 3.3. Exercícios e jogos introdutórios à luta em pé

- 3.3.1.** Exercício e jogos introdutórios à Luta
- Exercícios e jogos relativos à posição base fundamental
  - Exercícios e jogos relativos aos deslocamentos
  - Exercícios e jogos relativos aos controlos
  - Exercícios e jogos relativos às pegas
- 3.3.2.** Componentes críticas dos exercícios
- Relacionar as componentes críticas com os fatores de sucesso da execução
- 3.3.3.** Principais erros de execução dos movimentos e respetiva correção
- 3.3.4.** Organização do ensino dos gestos e movimentos em função da sua complexidade tal como previsto no Regulamento Nacional de Graduações

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever as componentes críticas dos exercícios e/ou movimentos, relacionando-as com os factores de sucesso na realização dos mesmos</li> <li>• Executar/demonstrar com correção global a generalidade dos movimentos</li> <li>• Identificar as componentes críticas dos movimentos, relacionando-as com os factores de sucesso na realização dos mesmos</li> <li>• Identificar e hierarquizar os principais erros na execução do movimento, sugerindo as correções adequadas</li> <li>• Organizar o ensino dos gestos técnicos em função da sua complexidade tal como previsto no Regulamento Nacional de Graduações</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descreve as componentes críticas dos exercícios e/ou movimentos, relacionando-as com os factores de sucesso na realização dos mesmos</li> <li>• Executa/demonstra com correção global a generalidade dos movimentos</li> <li>• Identifica as componentes críticas dos movimentos, relacionando-as com os factores de sucesso na realização dos mesmos</li> <li>• Identifica e hierarquiza os principais erros na execução do movimento, sugerindo as correções adequadas</li> <li>• Organiza o ensino dos gestos técnicos em função da sua complexidade tal como previsto no Regulamento Nacional de Graduações</li> </ul>
--	--

SUBUNIDADE 4.

### 3.4. Gestos técnicos em pé - Puxadas ao solo

- 3.4.1.** Gestos Técnicos em Pé – Puxadas ao Solo
- Puxada ao solo
  - Submersão
  - Braço rolado com passagem para trás
  - Gravata
  - Puxada ao solo em cadeado
- 3.4.2.** Componentes críticas dos exercícios
- 3.4.3.** Relacionar as componentes críticas com os fatores de sucesso da execução
- 3.4.4.** Principais erros de execução dos movimentos e respetiva correção
- 3.4.5.** Organização do ensino dos gestos e movimentos em função da sua complexidade tal como previsto no Regulamento Nacional de Graduações

## SUBUNIDADE 5.

### 3.5. Gestos técnicos em pé - Derrubes

- 3.5.1.** Gestos Técnicos em Pé – Derrubes
- Entrada à perna por dentro
  - Entrada à perna e rasteira
  - Entrada à perna por fora
  - Entrada às pernas
  - Gancho
  - Joselito
  - John Smith
- 3.5.2.** Componentes críticas dos exercícios
- 3.5.3.** Relacionar as componentes críticas com os fatores de sucesso da execução
- 3.5.4.** Principais erros de execução dos movimentos e respetiva correção
- 3.5.5.** Organização do ensino dos gestos e movimentos em função da sua complexidade tal como previsto no Regulamento Nacional de Graduações

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as componentes críticas dos exercícios e/ou movimentos, relacionando-as com os factores de sucesso na realização dos mesmos
- Executar/demonstrar com correção global a generalidade dos movimentos
- Identificar as componentes críticas dos movimentos, relacionando-as com os factores de sucesso na realização dos mesmos
- Identificar e hierarquizar os principais erros na execução do movimento, sugerindo as correções adequadas
- Organizar o ensino dos gestos técnicos em função da sua complexidade tal como previsto no Regulamento Nacional de Graduações

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve as componentes críticas dos exercícios e/ou movimentos, relacionando-as com os factores de sucesso na realização dos mesmos
- Executa/demonstra com correção global a generalidade dos movimentos
- Identifica as componentes críticas dos movimentos, relacionando-as com os factores de sucesso na realização dos mesmos
- Identifica e hierarquiza os principais erros na execução do movimento, sugerindo as correções adequadas
- Organiza o ensino dos gestos técnicos em função da sua complexidade tal como previsto no Regulamento Nacional de Graduações

## SUBUNIDADE 6.

### 3.6. Gestos técnicos em pé - Projeções

- 3.6.1.** Gestos Técnicos em Pé – Projeções
- Braço rolado
  - Forquilha
  - Tordanche
  - Entrada à cintura
  - Tordanche de cadeira
  - Forquilha de Greco
- 3.6.2.** Componentes críticas dos exercícios
- 3.6.3.** Relacionar as componentes críticas com os fatores de sucesso da execução
- 3.6.4.** Principais erros de execução dos movimentos e respetiva correção
- 3.6.5.** Organização do ensino dos gestos e movimentos em função da sua complexidade tal como previsto no Regulamento Nacional de Graduações

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever as componentes críticas dos exercícios e/ou movimentos, relacionando-as com os factores de sucesso na realização dos mesmos</li> <li>• Executar/demonstrar com correção global a generalidade dos movimentos</li> <li>• Identificar as componentes críticas dos movimentos, relacionando-as com os factores de sucesso na realização dos mesmos</li> <li>• Identificar e hierarquizar os principais erros na execução do movimento, sugerindo as correções adequadas</li> <li>• Organizar o ensino dos gestos técnicos em função da sua complexidade tal como previsto no Regulamento Nacional de Graduações</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descreve as componentes críticas dos exercícios e/ou movimentos, relacionando-as com os factores de sucesso na realização dos mesmos</li> <li>• Executa/demonstra com correção global a generalidade dos movimentos</li> <li>• Identifica as componentes críticas dos movimentos, relacionando-as com os factores de sucesso na realização dos mesmos</li> <li>• Identifica e hierarquiza os principais erros na execução do movimento, sugerindo as correções adequadas</li> <li>• Organiza o ensino dos gestos técnicos em função da sua complexidade tal como previsto no Regulamento Nacional de Graduações</li> </ul>

## SUBUNIDADE 7.

### 3.7. Gestos técnicos em pé - Striking

#### 3.7.1. Gestos técnicos em pé – Striking:

- a. Posição de guarda
- b. Deslocamentos

#### 3.7.2. Mãos:

- a. Jab – Direto da frente
- b. Cross – Direto de trás
- c. Hook – Gancho horizontal
- d. Uppercut – Gancho vertical
- e. Overhand – Gancho oblíquo
- f. Defesa de ataques de mãos

#### 3.7.3. Pernas:

- a. Front kick - Pontapé frontal
- b. Roundhouse kick – Pontapé lateral
- c. Low Kick – Pontapé baixo
- d. Defesa de ataques de pernas

#### 3.7.4. Componentes críticas dos exercícios

#### 3.7.5. Relacionar as componentes críticas com os fatores de sucesso da execução

#### 3.7.6. Principais erros de execução dos movimentos e respetiva correção

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever as componentes críticas dos exercícios e/ou movimentos, relacionando-as com os factores de sucesso na realização dos mesmos</li> <li>• Executar/demonstrar com correção global a generalidade dos movimentos</li> <li>• Identificar as componentes críticas dos movimentos, relacionando-as com os factores de sucesso na realização dos mesmos</li> <li>• Identificar e hierarquizar os principais erros na execução do movimento, sugerindo as correções adequadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descreve as componentes críticas dos exercícios e/ou movimentos, relacionando-as com os factores de sucesso na realização dos mesmos</li> <li>• Executa/demonstra com correção global a generalidade dos movimentos</li> <li>• Identifica as componentes críticas dos movimentos, relacionando-as com os factores de sucesso na realização dos mesmos</li> <li>• Identifica e hierarquiza os principais erros na execução do movimento, sugerindo as correções adequadas</li> </ul>

**SUBUNIDADE 8.**

### 3.8. Jogos de combate em pé

- 3.8.1. Jogos de combate em pé
  - a. Jogos de Combate com tarefas técnicas
  - b. Jogos de Combate com tarefas táticas
- 3.8.2. Componentes críticas dos exercícios
- 3.8.3. Relacionar as componentes críticas com os fatores de sucesso da execução
- 3.8.4. Principais erros de execução dos movimentos e respetiva correção
- 3.8.5. Organização do ensino dos gestos e movimentos em função da sua complexidade tal como previsto no Regulamento Nacional de Graduações

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as componentes críticas dos exercícios e/ou movimentos, relacionando-as com os factores de sucesso na realização dos mesmos
- Executar/demonstrar com correção global a generalidade dos movimentos
- Identificar as componentes críticas dos movimentos, relacionando-as com os factores de sucesso na realização dos mesmos
- Identificar e hierarquizar os principais erros na execução do movimento, sugerindo as correções adequadas
- Organizar o ensino dos gestos técnicos em função da sua complexidade tal como previsto no Regulamento Nacional de Graduações

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve as componentes críticas dos exercícios e/ou movimentos, relacionando-as com os factores de sucesso na realização dos mesmos
- Executa/demonstra com correção global a generalidade dos movimentos
- Identifica as componentes críticas dos movimentos, relacionando-as com os factores de sucesso na realização dos mesmos
- Identifica e hierarquiza os principais erros na execução do movimento, sugerindo as correções adequadas
- Organiza o ensino dos gestos técnicos em função da sua complexidade tal como previsto no Regulamento Nacional de Graduações

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Prova prática com demonstração e correção dos movimentos dos executantes
- Questionamento oral e/ou teste escrito

#### PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Lutas Olímpicas de Grau II e de graduação de faixa negra reconhecida pela Federação Nacional ou pela Federação Internacional

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 4. Técnica e tática da luta no solo

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. EXERCÍCIOS E JOGOS INTRODUTÓRIOS À LUTA NO SOLO	3h	0/3h
4.2. ACROBACIA DA LUTA	3h	0/3h
4.3. GESTOS TÉCNICOS NO SOLO – ROTAÇÕES	3h	0/3h
4.4. GESTOS TÉCNICOS NO SOLO – ROLAMENTOS	3h	0/3h
4.5. GESTOS TÉCNICOS NO SOLO – GRAPPLING	2h	0/2h
4.6. JOGOS DE COMBATE NO SOLO	2h	0/2h
Total	16h	0/16h

SUBUNIDADE 1.

### 4.1. Exercícios e jogos introdutórios à luta no solo

- 4.1.1. Exercícios e Jogos Introdutórios à Luta no Solo
  - a. Exercícios e jogos relativos à posição base fundamental
  - b. Exercícios e jogos relativos aos deslocamentos
  - c. Exercícios e jogos relativos aos controlos
  - d. Exercícios e jogos relativos às finalizações
  - e. Exercícios e jogos relativos à ponte do lutador
- 4.1.2. Componentes críticas dos exercícios
- 4.1.3. Relacionar as componentes críticas com os fatores de sucesso da execução
- 4.1.4. Principais erros de execução dos movimentos e respetiva correção
- 4.1.5. Organização do ensino dos gestos e movimentos em função da sua complexidade tal como previsto no Regulamento Nacional de Graduações

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as componentes críticas dos exercícios e/ou movimentos, relacionando-as com os factores de sucesso na realização dos mesmos
- Executar/demonstrar com correção global a generalidade dos movimentos
- Identificar as componentes críticas dos movimentos, relacionando-as com os factores de sucesso na realização dos mesmos
- Identificar e hierarquizar os principais erros na execução do movimento, sugerindo as correções adequadas
- Organizar o ensino dos gestos técnicos em função da sua complexidade tal como previsto no Regulamento Nacional de Graduações

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve as componentes críticas dos exercícios e/ou movimentos, relacionando-as com os factores de sucesso na realização dos mesmos
- Executa/demonstra com correção global a generalidade dos movimentos
- Identifica as componentes críticas dos movimentos, relacionando-as com os factores de sucesso na realização dos mesmos
- Identifica e hierarquiza os principais erros na execução do movimento, sugerindo as correções adequadas
- Organiza o ensino dos gestos técnicos em função da sua complexidade tal como previsto no Regulamento Nacional de Graduações

## SUBUNIDADE 2.

**4.2. Acrobacia da luta****4.2.1.** Acrobacia da Luta

- a. Rolamentos anteriores
- b. Rolamentos posteriores
- c. Rolamentos laterais
- d. Rodas e rodadas
- e. Saltos anteriores
- f. Saltos posteriores
- g. Saltos de mãos e cabeça
- h. Pinos de cabeça e de braços
- i. Acrobacias a pares e trios

**4.2.2.** Componentes críticas dos exercícios

- a. Relacionar as componentes críticas com os fatores de sucesso da execução

**4.2.3.** Principais erros de execução dos movimentos e respetiva correção**4.2.4.** Organização do ensino dos gestos e movimentos em função da sua complexidade tal como previsto no Regulamento Nacional de Graduações**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever as componentes críticas dos exercícios e/ou movimentos, relacionando-as com os fatores de sucesso na realização dos mesmos
- Executar/demonstrar com correção global a generalidade dos movimentos
- Identificar as componentes críticas dos movimentos, relacionando-as com os fatores de sucesso na realização dos mesmos
- Identificar e hierarquizar os principais erros na execução do movimento, sugerindo as correções adequadas
- Organizar o ensino dos gestos técnicos em função da sua complexidade tal como previsto no Regulamento Nacional de Graduações

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Descreve as componentes críticas dos exercícios e/ou movimentos, relacionando-as com os fatores de sucesso na realização dos mesmos
- Executa/demonstra com correção global a generalidade dos movimentos
- Identifica as componentes críticas dos movimentos, relacionando-as com os fatores de sucesso na realização dos mesmos
- Identifica e hierarquiza os principais erros na execução do movimento, sugerindo as correções adequadas
- Organiza o ensino dos gestos técnicos em função da sua complexidade tal como previsto no Regulamento Nacional de Graduações

## SUBUNIDADE 3.

**4.3. Gestos técnicos no solo - Rotações****4.3.1.** Gestos Técnicos no Solo – Rotações

- a. Dupla prisão de braços
- b. Meio-Nélson
- c. Dupla prisão de pernas; rotação lateral com controlo duplo de pernas
- d. Meio-Nélson com dupla prisão de braços
- e. Chave alemã
- f. Dupla prisão de braços com perna
- g. Parafuso; rotação com controlo de cabeça e braço por cima
- h. Saca-rolhas
- i. Cruzada



- 4.3.2. Componentes críticas dos exercícios
- 4.3.3. Relacionar as componentes críticas com os fatores de sucesso da execução
- 4.3.4. Principais erros de execução dos movimentos e respetiva correção
- 4.3.5. Organização do ensino dos gestos e movimentos em função da sua complexidade tal como previsto no Regulamento Nacional de Graduações

<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever as componentes críticas dos exercícios e/ou movimentos, relacionando-as com os factores de sucesso na realização dos mesmos</li> <li>• Executar/demonstrar com correção global a generalidade dos movimentos</li> <li>• Identificar as componentes críticas dos movimentos, relacionando-as com os factores de sucesso na realização dos mesmos</li> <li>• Identificar e hierarquizar os principais erros na execução do movimento, sugerindo as correções adequadas</li> <li>• Organizar o ensino dos gestos técnicos em função da sua complexidade tal como previsto no Regulamento Nacional de Graduações</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descreve as componentes críticas dos exercícios e/ou movimentos, relacionando-as com os factores de sucesso na realização dos mesmos</li> <li>• Executa/demonstra com correção global a generalidade dos movimentos</li> <li>• Identifica as componentes críticas dos movimentos, relacionando-as com os factores de sucesso na realização dos mesmos</li> <li>• Identifica e hierarquiza os principais erros na execução do movimento, sugerindo as correções adequadas</li> <li>• Organiza o ensino dos gestos técnicos em função da sua complexidade tal como previsto no Regulamento Nacional de Graduações</li> </ul>

#### SUBUNIDADE 4.

### 4.4. Gestos técnicos no solo - Rolamentos

- 4.4.1. Gestos Técnicos no Solo – Rolamentos
  - a. Meio-Nélson com perna
  - b. Coxa às avessas
  - c. Cintura de balanço
- 4.4.2. Componentes críticas dos exercícios
- 4.4.3. Relacionar as componentes críticas com os fatores de sucesso da execução
- 4.4.4. Principais erros de execução dos movimentos e respetiva correção
- 4.4.5. Organização do ensino dos gestos e movimentos em função da sua complexidade tal como previsto no Regulamento Nacional de Graduações

<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever as componentes críticas dos exercícios e/ou movimentos, relacionando-as com os factores de sucesso na realização dos mesmos</li> <li>• Executar/demonstrar com correção global a generalidade dos movimentos</li> <li>• Identificar as componentes críticas dos movimentos, relacionando-as com os factores de sucesso na realização dos mesmos</li> <li>• Identificar e hierarquizar os principais erros na execução do movimento, sugerindo as correções adequadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descreve as componentes críticas dos exercícios e/ou movimentos, relacionando-as com os factores de sucesso na realização dos mesmos</li> <li>• Executa/demonstra com correção global a generalidade dos movimentos</li> <li>• Identifica as componentes críticas dos movimentos, relacionando-as com os factores de sucesso na realização dos mesmos</li> <li>• Identifica e hierarquiza os principais erros na execução do movimento, sugerindo as correções adequadas</li> </ul>

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Organizar o ensino dos gestos técnicos em função da sua complexidade tal como previsto no Regulamento Nacional de Graduações

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Organiza o ensino dos gestos técnicos em função da sua complexidade tal como previsto no Regulamento Nacional de Graduações

## SUBUNIDADE 5.

**4.5. Gestos técnicos no solo - Grappling****4.5.1. Gestos técnicos no Solo – Grappling**

- Técnicas de controlo e submissão – Na parede/rede e no chão:
  - Chave de braço da guarda
  - Chave de braço da montada
  - Triângulo da guarda
  - Kimura
  - Americana
  - Triângulo de braços
  - Guilhotina com braço
  - Guilhotina sem braço
- Movimentos básicos:
  - Fuga de anca
  - Sprawl
  - Rocking chair
  - Levantada técnica
- Posições básicas:
  - Guarda com adversário em pé
  - Guarda com adversário no chão
  - Meia guarda
  - Lateral
  - Montada
  - Costas
- Componentes críticas dos exercícios
- Relacionar as componentes críticas com os fatores de sucesso da execução
- Principais erros de execução dos movimentos e respetiva correção

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever as componentes críticas dos exercícios e/ou movimentos, relacionando-as com os factores de sucesso na realização dos mesmos
- Executar/demonstrar com correção global a generalidade dos movimentos
- Identificar as componentes críticas dos movimentos, relacionando-as com os factores de sucesso na realização dos mesmos
- Identificar e hierarquizar os principais erros na execução do movimento, sugerindo as correções adequadas

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Descreve as componentes críticas dos exercícios e/ou movimentos, relacionando-as com os factores de sucesso na realização dos mesmos
- Executa/demonstra com correção global a generalidade dos movimento
- Identifica as componentes críticas dos movimentos, relacionando-as com os factores de sucesso na realização dos mesmos
- Identifica e hierarquiza os principais erros na execução do movimento, sugerindo as correções adequadas

**SUBUNIDADE 6.**

## 4.6. Jogos de combate no solo

- 4.6.1. Jogos de Combate no Solo
  - a. Jogos de Combate com tarefas técnicas
  - b. Jogos de Combate com tarefas táticas
- 4.6.2. Componentes críticas dos exercícios
- 4.6.3. Relacionar as componentes críticas com os fatores de sucesso da execução
- 4.6.4. Principais erros de execução dos movimentos e respetiva correção
- 4.6.5. Organização do ensino dos gestos e movimentos em função da sua complexidade tal como previsto no Regulamento Nacional de Graduações

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as componentes críticas dos exercícios e/ou movimentos, relacionando-as com os factores de sucesso na realização dos mesmos
- Executar/demonstrar com correção global a generalidade dos movimentos
- Identificar as componentes críticas dos movimentos, relacionando-as com os factores de sucesso na realização dos mesmos
- Identificar e hierarquizar os principais erros na execução do movimento, sugerindo as correções adequadas
- Organizar o ensino dos gestos técnicos em função da sua complexidade tal como previsto no Regulamento Nacional de Graduações

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve as componentes críticas dos exercícios e/ou movimentos, relacionando-as com os factores de sucesso na realização dos mesmos
- Executa/demonstra com correção global a generalidade dos movimentos
- Identifica as componentes críticas dos movimentos, relacionando-as com os factores de sucesso na realização dos mesmos
- Identifica e hierarquiza os principais erros na execução do movimento, sugerindo as correções adequadas
- Organiza o ensino dos gestos técnicos em função da sua complexidade tal como previsto no Regulamento Nacional de Graduações

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Prova prática com demonstração e correção dos movimentos dos executantes
- Questionamento oral e/ou teste escrito

### PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Lutas Olímpicas de Grau II e de graduação de faixa negra reconhecida pela Federação Nacional ou pela Federação Internacional

# c. Organização da Formação



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

Não se aplica

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

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sala com lugares sentados ou Anfiteatro</li><li>• Ginásio com áreas de Luta Olímpica</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Projetor</li><li>• Papel</li><li>• Caneta</li><li>• Elásticos</li><li>• Bola medicinal</li><li>• Manequins</li></ul>

## 3. Estágios

O Estágio dos 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.