

# Referenciais de Formação

# COMPONENTE

# ESPECÍFICA

**GRAU I**

## **PENTATLO MODERNO**

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DO PENTATLO MODERNO

**VERSÃO**  
**2020**



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.

**AUTOR:** Federação Portuguesa do Pentatlo Moderno  
**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. O PENTATLO MODERNO	8
2. A NATAÇÃO DO PENTATLO MODERNO	11
3. O LASER RUN	15
4. A ESGRIMA DO PENTATLO MODERNO	20
5. O TREINO DE PENTATLO MODERNO NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO	22
<b>C. Organização da Formação</b>	<b>25</b>
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	26
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	27
3. ESTÁGIO	27

# A. Preâmbulo



# A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica visam 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. O PENTATLO MODERNO	5
2. A NATAÇÃO DO PENTATLO MODERNO	16
3. O LASER RUN	16
4. A ESGRIMA DO PENTATLO MODERNO	9
5. O TREINO DE PENTATLO MODERNO NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO	8
Total	54

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# 1. O Pentatlo Moderno

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS/TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
1.1. HISTÓRIA E EVOLUÇÃO DO PENTATLO MODERNO	1h	1h/0/0
1.2. A ORGANIZAÇÃO DO PENTATLO MODERNO EM PORTUGAL	0h45	0h45/0/0
1.3. OS REGULAMENTOS DO PENTATLO MODERNO	1h	1h/0/0
1.4. ORGANIZAÇÃO DA CARREIRA DO ATLETA DO PENTATLO MODERNO	0h45	0h45/0/0
1.5. ORGANIZAÇÃO DA CARREIRA DO TREINADOR DE PENTATLO MODERNO	0h45	0h45/0/0
1.6. ORGANIZAÇÃO E DINAMIZAÇÃO DE UM EVENTO PARA OS ESCALÕES JOVENS	0h45	0h45/0/0
Total	5h	5h/0/0

SUBUNIDADE 1.

## 1.1. História e evolução do Pentatlo Moderno

- 1.1.1. O Pentatlo Moderno – desporto multidisciplinar
- 1.1.2. As origens históricas da modalidade
- 1.1.3. Evolução histórica do formato competitivo
- 1.1.4. Cronograma de factos históricos em Pentatlo Moderno

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as disciplinas que compõem o Pentatlo Moderno, as suas origens históricas, a evolução do formato competitivo e o cronograma dos factos históricos

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica no tempo as características da modalidade e os factos associados à evolução do formato competitivo

SUBUNIDADE 2.

## 1.2. A organização do Pentatlo Moderno em Portugal

- 1.2.1. Breve Apontamento histórico sobre a organização da modalidade a nível nacional
- 1.2.2. A Federação Portuguesa do Pentatlo Moderno: estrutura e organograma
- 1.2.3. O Movimento Associativo na modalidade, estatutos, regulamentos, clubes, agentes desportivos
- 1.2.4. Projetos especiais – Pentakid, Liga Portugal Tour, Esperanças Olímpicas, Outros

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar e descrever o percurso histórico da organização da modalidade em Portugal, a orgânica federativa, o contexto associativo e os projetos promovidos pela FPPM

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a evolução do modelo organizativo, a missão, a estrutura associativa e os projetos da FPPM



## SUBUNIDADE 3.

### 1.3. Os regulamentos do Pentatlo Moderno

- 1.3.1. Regulamentos competitivos Nacionais e da UIPM (União Internacional do Pentatlo Moderno)
- 1.3.2. As Categorias de Idade na modalidade
- 1.3.3. Faltas e Penalizações
- 1.3.4. Glossário de expressões

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diferenciar os regulamentos de todas as disciplinas e formatos competitivos</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpreta e analisa os regulamentos e a sua aplicação em contexto de prática das diferentes disciplinas e formatos</li> </ul>
---	--

## SUBUNIDADE 4.

### 1.4. Organização da carreira do atleta do Pentatlo Moderno

- 1.4.1. Modelos de Aprendizagem em Pentatlo Moderno
- 1.4.2. A Pirâmide de Aprendizagem no Pentatlo Moderno e especificações técnicas das diferentes disciplinas
- 1.4.3. Ajustamento do plano de carreira do atleta à Pirâmide de Aprendizagem no Pentatlo Moderno

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar as especificações técnicas dos Modelos e Pirâmide de Aprendizagem das diferentes disciplinas, para a elaboração do plano de carreira do atleta do Pentatlo Moderno</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajusta, na construção de um plano de carreira do atleta do Pentatlo Moderno, as especificações técnicas das diferentes disciplinas, os Modelos e a Pirâmide de Aprendizagem às características e perfil do atleta</li> </ul>
--	--

## SUBUNIDADE 5.

### 1.5. Organização da carreira do treinador de Pentatlo Moderno

- 1.5.1. A função de Treinador coordenador em Pentatlo Moderno
- 1.5.2. A função do Treinador de cada disciplina em Pentatlo Moderno
- 1.5.3. A Carreira de Treinador no Pentatlo Moderno

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definir, no âmbito da função de Treinador coordenador, as especificações técnicas das diferentes disciplinas, a complexidade no ajustamento da aprendizagem e treino do atleta e na relação com os treinadores de cada disciplina</li> <li>• Descrever, no âmbito da função de Treinador de cada disciplina a sua contribuição na aprendizagem e treino das especificidades das diferentes disciplinas, e a sua integração no processo de coordenação</li> <li>• Perspetivar a evolução das funções de coordenação e de treinador de cada disciplina, no âmbito da Carreira de Treinador do Pentatlo Moderno</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enuncia as funções e intervenções quando no âmbito da intervenção como o Treinador Coordenador e como Treinador de cada disciplina do Pentatlo Moderno</li> <li>• Identifica e caracteriza nas diferentes etapas da Carreira do Treinador o papel e funções como Treinador de cada disciplina e/ou como coordenador</li> <li>• Identifica as etapas evolutivas e de progressão na carreira de treinador</li> </ul>
--	--

## SUBUNIDADE 6.

## 1.6. Organização e dinamização de um evento para os escalões jovens

- 1.6.1. Procedimentos Gerais – Recursos materiais e espaciais, Programa, Convite, Reunião Técnica e Protocolo de premiação
- 1.6.2. Recursos Humanos e Técnicos – Memória descritiva
- 1.6.3. Listagens de Equipamentos
- 1.6.4. Inscrições, Tratamento e gestão de dados
- 1.6.5. Introdução ao Programa informático de Resultados

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Definir todos os procedimentos organizativos e técnicos e identificar os recursos da organização e dinamização de um evento juvenil

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica todos os recursos e planeia todos os procedimentos da organização e dinamização de uma prova para escalões jovens, antes, durante e após a mesma

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Trabalhos em grupo:
  - Sobre a organização da modalidade em Portugal
  - Sobre a aplicação dos regulamentos, como instrumento de regulação da atividade
  - Elaboração de um plano organizativo de um evento, monitorização da sua execução e realização de um relatório final
- Trabalho individual de construção:
  - de um plano de carreira de um atleta de Pentatlo Moderno
  - do seu plano de carreira como Treinador do Pentatlo Moderno

### PERFIL DO FORMADOR

- O Formador deverá ser licenciado na área da Educação Física e Desporto e no mínimo ser detentor de TPTD Grau II em Pentatlo Moderno

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 2. A Natação do Pentatlo Moderno

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS/TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. FUNDAMENTOS DA MECÂNICA DE FLUÍDOS	1	1/0/0
2.2. METODOLOGIA PARA ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO	3	1/2/0
2.3. PROFICIÊNCIA AQUÁTICA EM NATAÇÃO: ENSINO BASE DO NADO PARA QUADROS COMPETITIVOS SIMPLIFICADOS	4	4/0/0
2.4. A TÉCNICA DE CROL	4	2/2/0
2.5. CONSTRANGIMENTOS MECÂNICOS DO NADO DE CROL	2	2/0/0
2.6. PEDAGOGIA E DIDÁTICA DO NADO DO CROL EM PENTATLO MODERNO	2	1/1/0
Total	16	11/5/0

SUBUNIDADE 1.

### 2.1. Fundamentos da mecânica de fluídos

- 2.1.1. O meio aquático - Características físicas: Flutuabilidade, penetrabilidade, resistência hidrodinâmica  
2.1.2. O comportamento do ser humano na água: Flutuação, equilíbrios, respiração, propulsão

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as características físicas do meio aquático e suas diferenças com o meio terrestre
- Caracterizar a resposta comportamental humana ao meio aquático no contexto da Natação

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve as características físicas do meio aquático, assim como identifica o efeito comportamental na adaptação ao meio aquático

SUBUNIDADE 2.

### 2.2. Metodologia para adaptação ao meio aquático

- 2.2.1. Habilidades motoras aquáticas básicas da Natação: Equilíbrio, Rotações, Respiração e Propulsão  
2.2.2. Propostas metodológicas para o processo de ensino-aprendizagem da adaptação ao meio aquático, como base para a formação técnica de Natação  
2.2.3. Progressões e avaliação das diversas habilidades aquáticas de Natação

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as habilidades motoras de resposta adaptativa aos constrangimentos e favorecimentos do meio aquático, para a aquisição do nado autónomo
- Adequar as propostas metodológicas para proporcionar aquisições básicas de nado autónomo que sirvam de base para a abordagem à formação técnica de Natação
- Identificar as progressões das diversas habilidades aquáticas da Natação
- Monitorizar e avaliar as aquisições base de nado autónomo para a abordagem à formação técnica de Natação

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enquadra o processo adaptativo e de aquisição de habilidades motoras aquáticas básicas para a aprendizagem da Natação
- Adequa a metodologia de aquisição das habilidades motoras aquáticas básicas como pressuposto para a formação técnica de Natação
- Monitoriza e avalia o nível de aquisição das habilidades motoras aquáticas básicas como pressuposto para a formação técnica de Natação

**SUBUNIDADE 3.**

## 2.3. Proficiência aquática em Natação: ensino base do nado para quadros competitivos simplificados

- 2.3.1.** A prontidão aquática versus proficiência técnica de base
- A orientação na água: espaço e apoios fixos
  - O equilíbrio instável e estável
  - A autonomia propulsiva rudimentar
  - As destrezas aquáticas básicas
- 2.3.2.** O programa elementar como pré-requisito das aquisições técnicas
- Equilíbrio dinâmico e técnicas de nado
  - Respiração dentro da técnica de nado
  - Propulsão: orientação dos segmentos e aceleração (componentes críticas)
  - A progressão técnica de nado: exercícios base
- 2.3.3.** Programa base na estruturação da técnica de crol
- Impulso do corpo
  - Alinhamento
- 2.3.4.** Trajetórias propulsivas

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar as diferentes progressões dos comportamentos que suportam uma técnica eficiente
- Identificar componentes críticas que melhor se ajustam às técnicas de nado
- Identificar os padrões de movimento que mais contribuem para o ajustamento do nado técnico do crol

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Descreve as progressões de comportamento necessárias ao domínio da técnica de nado
- Identifica os padrões técnicos de nado para o Pentatlo Moderno
- Identifica a estruturação da técnica de crol

**SUBUNIDADE 4.**

## 2.4. A técnica de crol

- 2.4.1.** Condicionantes regulamentares que influenciam o ensino das técnicas
- 2.4.2.** Critérios técnicos para a eficácia no nado crol
- Posição hidrodinâmica
  - Recuperação
  - Geração do apoio propulsivo
    - Ações dos membros superiores
    - Ações dos membros inferiores
  - Sincronização membros superiores/membros inferiores
  - Sincronização dos membros superiores com o ciclo respiratório
- 2.4.3.** O nado crol em Piscinas
- Partida, viragem e chegada no nado crol
- 2.4.4.** Águas abertas em provas combinadas
- Linha de partida
  - Referências de nado dentro de água
  - As correntes
  - Transições
- 2.4.5.** Chegada

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar as regras regulamentares de execução da técnica de nado, partida e viragens do nado do crol em piscinas</li> <li>• Identificar os principais critérios técnicos que definem um nado eficaz</li> <li>• Definir as técnicas de partida, viragem e chegada, mais ajustadas ao nado crol em piscina</li> <li>• Distinguir as diferenças técnicas e táticas do nado em piscina e águas abertas</li> <li>• Identificar as especificidades da prova em águas abertas e o ajustamento das orientações de nado por efeito das correntes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica as componentes regulamentares críticas da técnica de nado crol, partidas e viragens</li> <li>• Transmite critérios técnicos e táticos das questões regulamentares nas provas de Natação em piscina e águas abertas, nas provas de Biatlo e Triatlo Moderno</li> </ul>

## SUBUNIDADE 5.

## 2.5. Constrangimentos mecânicos do nado de crol

### 2.5.1. A diminuição da resistência

- a. Forma
- b. Onda
- c. Pressão

### 2.5.2. A propulsão do nadador

- a. As Teorias Propulsivas: Arrasto Propulsivo e Força Ascensional
- b. A Geração do Apoio Propulsivo
- c. A velocidade de nado e o desempenho desportivo em Pentatlo Moderno

### 2.5.3. Progressão técnica do Pentatleta

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar a existência de resistências ao deslocamento do nadador</li> <li>• Interpretar as variações do impulso propulsivo e suas consequências, inter e intra ciclo</li> <li>• Identificar os principais critérios na progressão técnica ao longo da carreira do Pentatleta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica a relação que se estabelece entre resistência e propulsão e importância da estabilidade da velocidade intra-ciclo</li> <li>• Classifica a progressão desportiva ao longo das idades de nado mediante a progressão técnica</li> </ul>

## SUBUNIDADE 6.

## 2.6. Pedagogia e Didática do nado do crol em Pentatlo Moderno

### 2.6.1. As tarefas técnicas: Estrutura dos exercícios para crol em Pentatlo

- a. Padrões de movimento nos programas técnicos
- b. Erros comuns e exercícios de correção técnica
- c. Demonstrações, observação e feedback

### 2.6.2. Equipamento técnico

- a. Aprendizagem

### 2.6.3. Treino

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar a estrutura técnica dos exercícios e os padrões de movimento para aprendizagem e otimização da execução técnica do crol
- Definir os erros comuns e identificar as insuficiências técnicas de nado selecionando corretamente os exercícios no sentido da otimização da execução técnica
- Demonstrar os exercícios adequados à correção técnica enunciando o feedback a utilizar no processo de ensino aprendizagem
- Adequar a utilização de material didático como facilitadores de aprendizagem e treino

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Apresenta os exercícios técnicos adequados aos erros mais comuns, assim como identifica o feedback apropriado, como meio de otimização da aprendizagem
- Utiliza o material ao seu dispor para promover e facilitar aquisições de base técnica e como meio de otimização do treino técnico

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito
- Trabalho individual de:
  - Planeamento de uma sessão de adaptação ao meio aquático e de formação técnica
  - Observação e registo de execução técnica e tática em contexto real ou visionado
  - Elaboração de tabela de causa efeito, de erros técnicos e correspondentes exercícios de correção e feedback apropriado

**PERFIL DO FORMADOR**

- O Formador deverá ser licenciado na área da Educação Física e Desporto e ser detentor de TPTD Grau II em Pentatlo Moderno ou TPTD Grau II de Natação Pura

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

### 3. O Laser Run

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS/TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. O ENSINO DA TÉCNICA DE CORRIDA PARA PENTATLO MODERNO	2	1/1/0
3.2. O DESENVOLVIMENTO DA RESISTÊNCIA COM JOVENS	2	1/1/0
3.3. O DESENVOLVIMENTO DA VELOCIDADE COM JOVENS	2	1/1/0
3.4. PEDAGOGIA E DIDÁTICA DA CORRIDA EM PENTATLO MODERNO	2	1/1/0
3.5. O TIRO NO PENTATLO MODERNO: REGRAS DA PROVA, NORMAS DE SEGURANÇA, ESCOLHA DO MATERIAL	1	1/0/0
3.6. ASPETOS TÉCNICOS DO TIRO: POSIÇÃO DO CORPO E PROCESSO PROCEDIMENTOS DE DISPARO	2	1/1/0
3.7. INICIAÇÃO AO TREINO DO TIRO	2	1/1/0
3.8. PEDAGOGIA E DIDÁTICA DO TIRO EM PENTATLO MODERNO	2	1/1/0
3.9. A INTEGRAÇÃO DO TIRO NO FORMATO LASER RUN	1	0/1/0
Total	16	8/8/0

SUBUNIDADE 1.

#### 3.1. O ensino da técnica de corrida para Pentatlo Moderno

- 3.1.1. O ciclo da passada de corrida para distâncias até 600m para Pentatlo Moderno (Laser Run)
- 3.1.2. Componentes críticas da técnica de corrida para Pentatlo
- 3.1.3. Exercícios da técnica de corrida usuais: componentes críticas e objetivos
- 3.1.4. A organização de sessões de técnica de corrida nos escalões jovens
- 3.1.5. O ensino e aprendizagem dos exercícios de técnica de corrida

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever o ciclo da passada de corrida e identificar as componentes críticas das ações na técnica de corrida para 600m
- Selecionar os diferentes exercícios de aprendizagem e desenvolvimento da técnica de corrida, de acordo com os objetivos do treino
- Organizar sessões de treino de técnica de corrida adaptada aos escalões jovens

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica as componentes críticas da execução técnica da corrida de distâncias até 600m
- Identifica e escolhe os principais exercícios de técnica de corrida de acordo com os seus objetivos e as suas componentes críticas
- Demonstra a execução técnica dos exercícios e organiza uma sessão de treino de técnica de corrida para jovens atletas

## SUBUNIDADE 2.

### 3.2. O desenvolvimento da resistência com jovens

- 3.2.1. A importância da resistência na formação de um jovem atleta de Pentatlo Moderno: que tipos de resistência específica se devem treinar nos escalões jovens
- 3.2.2. Os métodos para o desenvolvimento da resistência com jovens: abordagem (modelo técnico) da FPPM
- 3.2.3. Organização de sessões de treino de resistência nos escalões de formação
  - a. O controlo direto da frequência cardíaca e uso de cardio-frequencímetros
  - b. A corrida de precisão
  - c. O fartlek e a iniciação ao treino intervalado

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diferenciar os tipos de resistência e os métodos de treino a adotar mais adequados no treino de jovens</li> <li>• Organizar sessões de treino de resistência, através da seleção de diferentes meios, como a corrida de precisão, o fartlek e a iniciação ao treino intervalado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seleciona os diferentes tipos de resistência a treinar, de acordo com as suas características</li> <li>• Seleciona os métodos de treino da resistência e de controlo da intensidade, mais adequados aos escalões jovens e aos objetivos da sessão</li> </ul>

## SUBUNIDADE 3.

### 3.3. O desenvolvimento da velocidade com jovens

- 3.3.1. A importância do treino da velocidade nos escalões jovens: as idades sensíveis para o desenvolvimento dos diferentes tipos de velocidade
- 3.3.2. Os meios e métodos de treino da velocidade com jovens
- 3.3.3. Organização de sessões de treino de velocidade nos escalões de formação.
  - a. A velocidade de reação e de execução: exercícios usuais em Pentatlo Moderno
  - b. O treino da capacidade de aceleração
  - c. O treino da velocidade de execução
  - d. O treino da velocidade através do condicionamento da amplitude e da frequência da passada de corrida

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar a importância da velocidade no processo de treino, nos escalões jovens, assim como os meios e métodos de treino a aplicar para o seu desenvolvimento</li> <li>• Organizar sessões de treino de velocidade, através da seleção de diferentes meios, para melhoria da força específica, da amplitude e frequência da passada, da aceleração e velocidade de execução no treino para jovens atletas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seleciona e identifica os meios e métodos de treino mais adequados para o desenvolvimento da velocidade com jovens atletas</li> <li>• Organiza treino de desenvolvimento dos diferentes tipos de velocidade, de acordo com os objetivos da sessão de treino dos escalões jovens</li> </ul>

## SUBUNIDADE 4.

### 3.4. Pedagogia e Didática da corrida em Pentatlo Moderno

- 3.4.1. As tarefas técnicas: Estrutura dos exercícios para corrida em Pentatlo
  - a. Padrões de movimento nos programas técnicos
  - b. Erros comuns e exercícios de correção técnica
  - c. Demonstrações, observação e feedback
- 3.4.2. Equipamento técnico
  - a. Aprendizagem
  - b. Treino



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar a estrutura técnica dos exercícios e os padrões de movimento para aprendizagem e otimização da execução técnica da corrida</li> <li>Definir os erros comuns e identificar as insuficiências técnicas da corrida selecionando corretamente os exercícios no sentido da otimização da execução técnica</li> <li>Demonstrar os exercícios adequados à correção técnica fornecendo o feedback no momento certo do processo de ensino aprendizagem</li> <li>Adequar a utilização de material didático como facilitadores de aprendizagem e treino</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apresenta a construção técnica adequada à necessidade técnica identificada, como meio de correção técnica na aprendizagem e na otimização da corrida</li> <li>Utiliza o material ao seu dispor para promover e facilitar aquisições de base técnica e como meio de treino e otimização técnica da corrida</li> </ul>

## SUBUNIDADE 5.

### 3.5. O Tiro no Pentatlo Moderno: regras da prova, normas de segurança, escolha do material

3.5.1. Regras da prova aplicadas aos diferentes escalões de formação (Aprendizes, Benjamins, Infantis e Iniciados)

3.5.2. Normas de segurança aplicadas em treino e na prova

3.5.3. Vestuário e material de Tiro necessário à realização do treino, nomeadamente a escolha da pistola

3.5.4. Marcas e modelos de pistolas de iniciação

3.5.5. O Tiro Laser: equipamentos e procedimentos base

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar e distinguir as diferentes regras aplicadas aos diferentes escalões de formação</li> <li>Descrever as regras de segurança aplicadas em sessões de treino e em prova</li> <li>Distinguir as principais características das marcas e modelos de pistolas de iniciação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica os escalões e as regras da disciplina correspondentes</li> <li>Descreve as regras e procedimentos de segurança durante uma sessão de treino e em prova</li> <li>Distingue as principais características das marcas e modelos de pistolas de iniciação e a sua adequação com as características do praticante</li> </ul>

## SUBUNIDADE 6.

### 3.6. Aspectos técnicos do Tiro: posição do corpo e processo procedimentos de disparo

3.6.1. Determinação da posição de equilíbrio: pés, pernas, anca, tronco, braços e cabeça

3.6.2. Procedimentos de disparo: Levantar a pistola até à zona de pontaria; o olho diretor, a mira e o alvo; o dedo no gatilho e a zona de pontaria; o incremento no gatilho; o controlo da respiração

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar os elementos determinantes para a posição de equilíbrio ideal de Tiro</li> <li>Definir todos os procedimentos para o disparo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica os alinhamentos corporais de acordo para o equilíbrio com a posição ideal de no Tiro</li> <li>Monitoriza a execução de todos os procedimentos do Tiro</li> </ul>

## SUBUNIDADE 7.

**3.7. Iniciação ao treino do Tiro**

- 3.7.1. Organização do material e preparação do treino
- 3.7.2. O Tiro em seco: método de disparo seguro e controlado
- 3.7.3. O treino à voz comandada: disparando em qualidade e não quantidade
- 3.7.4. Os principais erros técnicos cometidos no Tiro
- 3.7.5. Solucionar problemas/avarias em pistolas de iniciação laser
- 3.7.6. Planeamento de sessões de treino de Tiro nos escalões de formação

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Organizar e preparar o material para a execução do treino de Tiro
- Descrever as particularidades dos vários métodos de treino de Tiro
- Nomear os principais erros técnicos no Tiro
- Identificar as/os principais problemas/avarias
- Planear sessões treino de Tiro, para jovens atletas

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Dispõe o material que tem à disposição de acordo com o método de treino de Tiro
- Identifica os objetivos específicos de cada método de treino de Tiro
- Deteta os principais erros técnicos do praticante
- Identifica os principais problemas/avarias de equipamento e conhece os procedimentos de resolução dos mesmos
- Planeia sessões treino de Tiro, para jovens atletas

## SUBUNIDADE 8.

**3.8. Pedagogia e Didática do Tiro em Pentatlo Moderno**

- 3.8.1. As tarefas técnicas: Estrutura dos exercícios para o Tiro em Pentatlo
  - a. Padrões de movimento nos programas técnicos
  - b. Erros comuns e exercícios de correção técnica
  - c. Demonstrações, observação e feedback
- 3.8.2. Equipamento técnico
  - a. Aprendizagem
  - b. Treino

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Conhecer a estrutura técnica dos exercícios e os padrões de movimento para aprendizagem e otimização da execução técnica do Tiro
- Definir os erros comuns e identificar as insuficiências técnicas do Tiro selecionando corretamente os exercícios no sentido da otimização da execução técnica
- Demonstrar os exercícios adequados à correção técnica fornecendo o feedback no momento certo do processo de ensino aprendizagem
- Adequar a utilização de material didático como facilitadores de aprendizagem e treino

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Apresenta a construção técnica adequada à necessidade técnica identificada, assim como o feedback adequado, como meio de correção técnica na aprendizagem e na otimização
- Utiliza o material ao seu dispor para promover e facilitar aquisições de base técnica e como meio de treino e otimização técnica

## SUBUNIDADE 9.

### 3.9. A integração do Tiro no formato Laser Run

**3.9.1.** Diferenças essenciais entre o Tiro de precisão e o Tiro de Laser Run: o dedo no gatilho, a zona de pontaria e as limitações de tempo no processo de disparo

**3.9.2.** O Tiro Laser Run: entrada e saída da linha de Tiro. Estratégia de prova

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as diferenças de abordagem entre o Tiro de precisão e o Tiro dinâmico característico no Laser Run aplicado aos escalões de formação
- Identificar os procedimentos de entrada e saída da linha de Tiro
- Definir uma estratégia de corrida

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os procedimentos mais adequados para a correta execução do Tiro dinâmico no Laser Run

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Trabalho individual de:
  - Planeamento de uma sessão de treino técnico de corrida de resistência. Organização prática de uma sessão prática de treino técnico de corrida de resistência para jovens
  - Planeamento de uma sessão de treino técnico de corrida de velocidade. Organização de uma sessão prática de treino técnico de velocidade para jovens
  - Elaboração de tabela de causa efeito, de erros técnicos e correspondentes exercícios de correção e feedback \ apropriado, para treino técnico de corrida
  - Planeamento de uma sessão de treino de Tiro
  - Elaboração de tabela de causa efeito, de erros técnicos e correspondentes exercícios de correção e feedback \ adequado, para o treino do Tiro
  - Trabalho de observação e registo do cumprimento dos procedimentos de Tiro no Laser Run

#### PERFIL DO FORMADOR

- O Formador deverá ser licenciado na área da Educação Física e Desporto e no mínimo ser detentor de TPTD Grau II em Pentatlo Moderno

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 4. A Esgrima do Pentatlo Moderno

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS/TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. O ENSINO DAS AÇÕES TÉCNICAS ELEMENTARES NA ESGRIMA DO PENTATLO MODERNO	4h	2/2/0
4.2. AS AÇÕES COMPOSTAS E O JOGO FORMAL	3h	1/2/0
4.3. PEDAGOGIA E DIDÁTICA DA ESGRIMA EM PENTATLO MODERNO	2h	1/1/0
Total	9h	4/5/0

SUBUNIDADE 1.

### 4.1. O ensino das ações técnicas elementares na Esgrima do Pentatlo Moderno

- 4.1.1. Equipamentos e regras de segurança
- 4.1.2. Ações técnicas elementares
- 4.1.3. Jogo simplificado

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e conhecer os equipamentos da Esgrima, espada, máscara e vestuário, e o seu papel na segurança dos atletas
- Nomear as regras de segurança
- Definir as ações técnicas elementares: ataques simples, contra-ataques e paradas simples e respetivas respostas
- Nomear as regras e princípios do jogo simplificado

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica todos os equipamentos e a sua utilização
- Garante e monitoriza todos os princípios de segurança, desde o equipamento ao cumprimento de regras
- Interpreta as ações técnicas e a sua aplicação nos princípios do jogo, em respeito pelas regras

SUBUNIDADE 2.

### 4.2. As ações compostas e o jogo formal

- 4.2.1. As ações técnicas compostas
- 4.2.2. A análise do jogo
- 4.2.3. O jogo Formal

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as diferentes ações técnicas compostas e a sua aplicação no jogo
- Interpretar as diferentes ações técnicas no jogo e o resultado da execução das mesmas
- Nomear as regras e princípios do jogo formal

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as diferentes ações técnicas compostas
- Interpreta o efeito de cada ação técnica no contexto de jogo fornecendo feedback ao atleta
- Arbitra o jogo

SUBUNIDADE 3.

### 4.3. Pedagogia e didática da Esgrima em Pentatlo Moderno

4.3.1. As tarefas técnicas: Estrutura dos exercícios para corrida em Pentatlo

- a. Padrões de movimento nos programas técnicos
- b. Erros comuns e exercícios de correção técnica
- c. Demonstrações, observação e feedback

4.3.2. Equipamento técnico

- a. Aprendizagem

4.3.3. Treino

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a estrutura técnica dos exercícios e os padrões de movimento para aprendizagem e otimização da execução técnica da Esgrima
- Definir os erros comuns e identificar as insuficiências técnicas da Esgrima selecionando corretamente os exercícios no sentido da otimização da execução técnica
- Demonstrar os exercícios adequados à correção técnica fornecendo o feedback no momento certo do processo de ensino
- Adequar a utilização de material didático como facilitadores de aprendizagem e treino

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Apresenta a construção técnica adequada à necessidade técnica identificada, como meio de correção técnica na aprendizagem e na otimização
- Utiliza o material ao seu dispor para promover e facilitar aquisições de base técnica e como meio de treino e otimização técnica

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Trabalho individual de:
  - Planeamento e organização de uma sessão de aprendizagem das técnicas em sistema de lição e na aplicação em jogo simplificado
  - Observação de jogo com realização de relatório que incida nas ações técnicas utilizadas pelo atleta
  - Elaboração de tabela de causa efeito, de erros técnicos e correspondentes exercícios de correção e feedback na Esgrima

#### PERFIL DO FORMADOR

- O Formador deverá ser licenciado na área da Educação Física e Desporto e no mínimo ser detentor de TPTD Grau II em Pentatlo Moderno ou TPTD Grau II em Esgrima

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 5. O Treino e a competição do Pentatlo Moderno nos escalões de formação

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS/TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.1. O TREINO DO PENTATLO MODERNO NOS ESCALÕES JOVENS	0h45	0h45/0/0
5.2. A CAPTAÇÃO E ORIENTAÇÃO DE TALENTOS NO PENTATLO MODERNO	0h45	0h45/0/0
5.3. DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES FÍSICAS EM JOVENS PENTATLETAS	1h30	0h45/0h45/0
5.4. A CONDIÇÃO FÍSICA GERAL COM JOVENS PENTATLETAS	1h30	0h45/0h45/0
5.5. PROGRAMAR O TREINO TÉCNICO NOS ESCALÕES JOVENS	2h30	1h30/1/0
5.6. O CONTROLO DO TREINO TÉCNICO NOS ESCALÕES JOVENS	1h	0/1/0
Total	8h	4h30/3h30/0

SUBUNIDADE 1.

### 5.1. O treino do Pentatlo Moderno nos escalões jovens

- 5.1.1. As habilidades e padrões motores específicos: desenvolvimento de tarefas motoras orientadas para o Pentatlo Moderno
- 5.1.2. O enquadramento técnico em escolas e academias de Pentatlo
- 5.1.3. Projetos da UIPM – União Internacional do Pentatlo Moderno para o desenvolvimento de jovens pentatletas
- 5.1.4. A iniciação desportiva e plano de formação em Pentatlo Moderno

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir as habilidades e padrões motores específicos das disciplinas do Pentatlo Moderno
- Identificar os requisitos técnicos do enquadramento de praticantes em escolas e academias de Pentatlo Moderno
- Nomear os fatores críticos das várias etapas do desenvolvimento do praticante

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica no plano de formação dos praticantes as diferentes fases e relaciona com as diferentes habilidades e padrões motores específicos das disciplinas do Pentatlo Moderno
- Enumera os requisitos técnicos do enquadramento de praticantes em escolas e academias de Pentatlo Moderno
- Nomeia os fatores críticos das várias etapas do desenvolvimento do praticante

SUBUNIDADE 2.

### 5.2. A captação e orientação de talentos no Pentatlo Moderno

- 5.2.1. Indicadores e critérios de seleção de talentos
- 5.2.2. Estudos normativos de desempenho desportivo em Pentatlo Moderno

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nomear os critérios de avaliação como indicadores para a seleção de talentos e quais as características morfo-fisiológicas e funcionais que definem o perfil do pentatleta</li> <li>• Identificar os principais valores de referência internacional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstra saber aplicar protocolos de avaliação antropométrica, aeróbia, anaeróbia, força, velocidade, técnica e tática etc.</li> <li>• Relaciona os dados de praticantes nacionais com praticantes internacionais de referência</li> </ul>

## SUBUNIDADE 3.

### 5.3. Desenvolvimento das capacidades físicas em jovens pentatletas

- 5.3.1. A importância do desenvolvimento harmonioso das capacidades físicas nos escalões jovens
- 5.3.2. As Idades sensíveis e desenvolvimento das capacidades físicas e técnicas do pentatleta
- 5.3.3. A importância da condição física específica nas diferentes provas do Pentatlo Moderno
- 5.3.4. O desenvolvimento das capacidades físicas para um praticante de Pentatlo Moderno nos escalões de formação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar os períodos sensíveis para o desenvolvimento das diferentes capacidades físicas</li> <li>• Adotar um modelo de desenvolvimento das capacidades físicas do praticante na formação de Pentatlo Moderno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seleciona e adequa os diferentes métodos de treino das capacidades físicas de acordo com a etapa de desenvolvimento do praticante</li> </ul>

## SUBUNIDADE 4.

### 5.4. A condição física geral com jovens pentatletas

- 5.4.1. A importância do trabalho de condição física geral nos escalões de formação
- 5.4.2. O treino de reforço muscular nos jovens praticantes
- 5.4.3. O desenvolvimento da flexibilidade e da mobilidade
- 5.4.4. A preparação física específica multilateral (PFEM) e a organização de circuitos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever o impacto da condição física geral nos escalões de formação</li> <li>• Integrar no treino o trabalho de reforço muscular, flexibilidade, mobilidade ou atividades multifuncionais com recurso a circuitos de preparação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiza as tarefas de condição física geral para atletas de Pentatlo Moderno em escalões de formação</li> <li>• Integra no treino o trabalho de reforço muscular, flexibilidade, mobilidade ou atividades multifuncionais com recurso a circuitos de preparação</li> </ul>

## SUBUNIDADE 5.

### 5.5. Programar o treino técnico nos escalões jovens

- 5.5.1. Caracterização e avaliação inicial dos praticantes
- 5.5.2. Definição de objetivos individuais para uma época desportiva
- 5.5.3. Programação do percurso técnico
- 5.5.4. Definição dos conteúdos e a sua distribuição ao longo da época
- 5.5.5. Princípios básicos a respeitar na construção de ciclos semanais
- 5.5.6. Conteúdos semanais para praticantes jovens

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar protocolos de avaliação inicial para a caracterização do perfil motor dos praticantes</li> <li>• Definir objetivos individuais para uma época desportiva do jovem praticante</li> <li>• Programar e organizar as sessões de treino, procurando distribuir os conteúdos semanais de forma ajustada aos escalões jovens</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiza a recolha de dados de avaliação inicial de modo a garantir fiabilidade na interpretação dos mesmos</li> <li>• Seleciona objetivos individuais do praticante para uma época desportiva</li> <li>• Seleciona adequadamente os conteúdos e organiza-os de forma ajustada aos programas de treino</li> </ul>
---	---

SUBUNIDADE 6.

## 5.6. O controlo do treino técnico nos escalões jovens

- 5.6.1. Definição dos protocolos de avaliação técnica
- 5.6.2. Definição dos elementos técnicos a avaliar nos escalões de formação mediante aplicação de protocolos de avaliação
- 5.6.3. Agendamento dos momentos de aplicação de protocolos de avaliação técnica com recurso ao vídeo

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar avaliação da técnica</li> <li>• Identificar e definir os momentos ideais para aplicação dos protocolos de avaliação técnica dos atletas</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplica correta e oportunamente os protocolos de avaliação técnica dos atletas</li> <li>• Seleciona os momentos ótimos de aplicação dos protocolos de avaliação técnica dos atletas ao longo de ciclo de preparação</li> </ul>
--	---

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito
- Trabalho individual de:
  - Integração da condição física geral no planeamento de um programa semanal de treino
  - Construção de um programa semanal que contemple as diferentes disciplinas do Pentatlo Moderno
  - Planeamento dos momentos de aplicação dos protocolos de avaliação técnica para um determinado período selecionado

### PERFIL DO FORMADOR

- O Formador deverá ser licenciado na área da Educação Física e Desporto e no mínimo ser detentor de TPTD Grau II em Pentatlo Moderno



# c. Organização da Formação



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

### **NATAÇÃO**

Os candidatos são avaliados em 2 tarefas de admissão, podendo obter avaliação de “Não Apto”, equivalente a insucesso, ou “Apto”, equivalente a sucesso, mediante o resultado definido no critério de sucesso da respetiva tarefa de avaliação. Para aprovação o candidato deverá apresentar avaliação de “Apto” nas duas tarefas de avaliação.

### **TAREFA AVALIAÇÃO 1:**

Avaliação Qualitativa das Técnicas de Nado

#### **DESCRIÇÃO**

- O candidato deverá realizar 3x25m em pelo menos 3 técnicas de nado diferentes, respeitando as condicionantes regulamentares das diferentes técnicas de nado da Federação Portuguesa de Natação, com respetiva partida de bloco
- O candidato deverá informar a técnica de nado que irá realizar antes de iniciar o nado dos 25m.
- O avaliador deverá utilizar a grelha de avaliação qualitativa atribuindo uma pontuação entre 1 a 5 pontos, a cada técnica de nado.
- Pontuação máxima é de 3 x 5 pontos = 15 pontos.

#### **Critérios de Avaliação**

A cada técnica de nado será atribuída uma pontuação entre 1 a 5 pontos.

##### **1 PONTO**

- ✘ A execução não respeita as condicionantes regulamentares, e/ou é desalinhada, apresentando uma postura do tronco e/ou trajetórias propulsivas dos MS e MI muito desajustadas.

##### **2 PONTOS**

- ✘ A execução respeita com dificuldade as condicionantes regulamentares, no entanto verifica-se perda do alinhamento durante o nado, devido a posição incorreta do corpo ou a ações incorretas dos MS e MI.

##### **3 PONTOS**

- ✘ A execução respeita as condicionantes regulamentares, embora se verifique um alinhamento instável, mas dentro da posição técnica correta. As ações propulsivas são ajustadas ao modelo técnico de referência, mas pouca amplitude de movimentos. Existe sincronização MS-MS e MS-MI.

##### **4 PONTOS**

- ✘ A execução respeita as condicionantes regulamentares, existe alinhamento e posição correta do corpo. Existe uma boa amplitude gestual, mas com pouco impacto no deslocamento. O apoio dos MI nas ações propulsivas é fraco. A Sincronização MS-respiração é boa.

##### **5 PONTOS**

- ✘ A execução respeita as condicionantes regulamentares, o alinhamento é ótimo com eficácia técnica, assim como a amplitude propulsiva, o deslocamento e a sincronização MS-respiração. Apresenta um nado fluido com harmonia gestual.

##### **NÃO APTO**

- ✘ Considera-se o candidato não apto se realizar uma pontuação inferior a 9 pontos.

##### **APTO**

- ✘ Considera-se o candidato apto se realizar uma pontuação superior ou igual a 9 pontos.



**TAREFA AVALIAÇÃO 2:**

Avaliação quantitativa das técnicas de nado

**DESCRIÇÃO**

- O candidato deverá realizar um percurso à superfície de 100m em estilo livre, sem parar o deslocamento, partindo de dentro de água, podendo realizar impulsão na parede da piscina, na partida e nas viragens.

**Critérios de Avaliação**

Realização de um percurso de 100m em estilo livre:

- ✎ sem fazer qualquer tipo de apoio, em equipamentos ou no fundo da piscina, e sem parar o deslocamento;
- ✎ no tempo máximo de 2 minutos para homens e 2.15 minutos para mulheres.º

Não Apto

- ✎ Considera-se o candidato Não Apto se falhar um dos dois critérios de avaliação

Apto

- ✎ Considera-se o candidato Apto se cumprir os dois critérios de avaliação

## 2. Condições logísticas para a realização da prova prática de acesso ao Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS
<p>PRESENCIAIS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sala de formação</li> </ul> <p>NATAÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assegurar um plano de água no mínimo com 25m e até um nº máximo de 10 formandos por pista.</li> </ul> <p>LASER RUN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Local com carreira de Tiro Laser Run e possibilidade de correr e disparar no mesmo local</li> <li>• A carreira de Tiro deverá assegurar um máximo de 3 formandos por alvo e um nº mínimo de 6 linhas de Tiro</li> </ul> <p>ESGRIMA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espaço coberto que possa receber 4 pistas de Esgrima, com cerca de 15 metros de comprimento por 15 de largura</li> </ul>	<p>SALA DE FORMAÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quadro de anotações (Branco, papel, outro)</li> <li>• Projetor audiovisual</li> </ul> <p>NATAÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Placas de ensino (flutuação)</li> </ul> <p>LASER RUN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mesa e Suporte de alvo (linha de Tiro) equipada com alvo laser</li> <li>• Pistolas Tiro laser numa relação mínima de 2 formandos por conjunto arma</li> <li>• alvo</li> </ul> <p>ESGRIMA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 kit com aparelhos e enroladores</li> <li>• 4 pistas de Esgrima</li> <li>• 4 equipamentos de Esgrima (máscara, espada, etc.)</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.