

Referenciais de Formação
**COMPONENTE
ESPECÍFICA**

GRAU II

GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE PORTUGAL

**VERSÃO
2020**



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação de Ginástica de Portugal
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

A. Preâmbulo	5
B. Unidades de Formação	7
1. REGULAMENTAÇÃO	8
2. BREVE HISTÓRIA DA GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA	10
3. FUNDAMENTOS TÉCNICOS E DE SEGURANÇA	11
4. TEMÁTICAS DE SUPORTE AO TREINO EM GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA	13
5. SOLO	15
6. CAVALO DE ARÇÕES	17
7. ARGOLAS	18
8. SALTOS (SALTOS DE MESA)	19
9. PARALELAS SIMÉTRICAS	20
10. BARRA FIXA	21
11. TRAMPOLIM E MINITRAMPOLIM	22
12. PLANEAMENTO DE TREINO EM GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA	23
13. PSICOLOGIA APLICADA À GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA	24
14. PREVENÇÃO DE LESÕES NA GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA	25
15. BIOMECÂNICA APLICADA À GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA	26
C. Organização da Formação	27
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	28
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	28
3. ESTÁGIOS	28

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. REGULAMENTAÇÃO	1h30
2. BREVE HISTÓRIA DA GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA	1h00
3. FUNDAMENTOS TÉCNICOS E DE SEGURANÇA	2h30
4. TEMÁTICAS DE SUPORTE AO TREINO EM GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA	6h00
5. SOLO	12h00
6. CAVALO DE ARÇÕES	4h00
7. ARGOLAS	4h30
8. SALTOS (SALTOS DE MESA)	3h00
9. PARALELAS SIMÉTRICAS	6h00
10. BARRA FIXA	7h30
11. TRAMPOLIM E MINITRAMPOLIM	6h00
12. PLANEAMENTO DE TREINO EM GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA	3h00
13. PSICOLOGIA APLICADA À GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA	3h00
14. PREVENÇÃO DE LESÕES NA GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA	3h00
15. BIOMECÂNICA APLICADA À GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA	3h00
Total	66h

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Regulamentação

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
1.1. QUADRO COMPETITIVO NACIONAL	0h30	0h30/0/0
1.2. CÓDIGOS DE PONTUAÇÃO	1h	1h/0/0
Total	1h30	1h30/0/0

SUBUNIDADE 1.

1.1. Quadro competitivo nacional

- 1.1.1. Quadro competitivo nacional
- 1.1.2. Regulamento nacional de competições
- 1.1.3. Competições distritais, nacionais
- 1.1.4. Torneios de Clubes
- 1.1.5. Torneios Internacionais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir as particularidades regulamentares das diferentes competições de Ginástica Artística Masculina

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra as particularidades regulamentares das diferentes competições de Ginástica Artística Masculina

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Organizar a participação de uma equipa fictícia nas diferentes competições do calendário distrital, nacional e internacional

SUBUNIDADE 2.

1.2. Códigos de pontuação

- 1.2.1. Exigências específicas para as competições das categorias de Iniciados, juvenis e juniores da 1ª divisão (Código adaptado)
- 1.2.2. Regulamento da divisão Base para Iniciados, juvenis, juniores e seniores

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as exigências específicas para as categorias de esperanças e juvenis da 1ª divisão
- Distinguir os regulamentos para ginastas da divisão base
- Descrever as exigências específicas para as categorias de esperanças e juvenis da 1ª divisão

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve as regras principais da construção de um exercício de competição de acordo com as exigências específicas da categoria do ginasta a que se destina o exercício
- Elabora um exercício de competição de acordo com as exigências específicas da categoria do ginasta a que se destina o exercício

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
 - Identificar os princípios básicos da construção de um exercício de competição de acordo com as exigências específicas da categoria do ginasta a que se destina o exercício
 - Elaborar um exercício de competição de acordo com as exigências específicas da categoria do ginasta a que se destina o exercício
-

PERFIL DO FORMADOR

Juiz Internacional de Ginástica Artística Masculina

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Breve história da Ginástica Artística Masculina

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. BREVE HISTÓRIA DA GINÁSTICA ARTÍSTICA	1h00	1h/0/0
Total	1h00	1h/0/0

SUBUNIDADE 1.

2.1. Breve história da Ginástica Artística

2.1.1. Evolução até à Ginástica Artística Masculina Moderna

2.1.2. Evolução do Modelo de Desenvolvimento com base nos Exercícios Obrigatórios

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever a história da Ginástica Artística Masculina em traços gerais

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve de forma sucinta os principais factos da história da Ginástica Artística Masculina

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Organizar de forma cronológica uma sucessão de factos históricos da Ginástica Artística Masculina

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Ginástica Artística Masculina de Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Fundamentos Técnicos e de Segurança

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. AJUDAS	0h30	0h30/0/0
3.2. DEFINIÇÃO DAS ROTAÇÕES LONGITUDINAIS EM GAM	1h	1h/0/0
3.3. REVISÃO DOS PADRÕES DO MOVIMENTO GÍMNICO	1h	1h/0/0
Total	2h30	2h30/0/0

SUBUNIDADE 1.

3.1. Ajudas

- 3.1.1. Revisão dos Princípios Gerais das Ajudas (Intervenção Manual)
 - a. Gestão dos riscos
 - b. Princípios da intervenção manual
 - c. Sistematização das forças a aplicar na intervenção manual
 - d. Objetivos a atingir com a Intervenção manual
- 3.1.2. Sistematização das Ajudas Humanas
 - a. Ativa e Passiva
- 3.1.3. Sistematização das Ajudas Materiais
 - a. Ativa e Passiva
 - b. Passiva com Ativa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as diferentes formas de ajuda características da ginástica

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica formas de ajuda adequadas a cada fase do processo ensino aprendizagem de um elemento técnico

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaborar uma sequência adequada de ajuda no processo ensino aprendizagem de um elemento técnico

SUBUNIDADE 2.

3.2. Definição das rotações longitudinais em GAM

- 3.2.1. Revisão das rotações longitudinais em GAM
- 3.2.2. Tipos de Criação de Rotação
 - a. Identificação de Sentido de Rotação / Lateralidade
 - b. Trabalho de Rotação com Par de Forças (fora do Eixo)
 - c. Trabalho de Rotação com TILT
 - d. Trabalho de Rotação com *Cat Twist*

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrever as particularidades que levam à definição da lateralidade em GAM • Descrever as regras biomecânicas de criação de uma rotação • Identificar e aplicar as 3 formas de criação de rotação na Ginástica 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Define as particularidades que levam à uma opção consciente da lateralidade dominante • Descreve e discrimina as regras biomecânicas de criação de uma rotação • Descreve e aplica na prática as 3 formas de criação de rotação na Ginástica
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Responder a questões do Manual em Teste teórico • Apresentar um exemplo de um movimento de cada tipo de rotação 	

SUBUNIDADE 3.

3.3. Revisão dos padrões do movimento gímnico

- 3.3.1. Ginasta está Estacionário
- 3.3.2. Ginasta está Não-Estacionário
- 3.3.3. Natureza Linear
- 3.3.4. Natureza Rotacional
- 3.3.5. Do Movimento para Estacionário

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de movimento em presença • Reconhecer e enumerar os diferentes princípios mecânicos comuns 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descreve os diferentes PMG's e a sua relação com o tipo de movimento em presença. • Reconhece e enumera os diferentes princípios mecânicos comuns
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Responder a questões do Manual Teste teórico • Construção do plano de sessão e aplicação de exercícios na avaliação prática 	

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Ginástica Artística Masculina de Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Temáticas de Suporte ao Treino em Ginástica Artística Masculina

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. AQUECIMENTO	1h30	0/1h30/0
4.2. PREPARAÇÃO FÍSICA E TREINO DAS CAPACIDADES FÍSICAS ESPECÍFICAS DA GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA	4h30	1h30/3h/0
Total	6h	1h30/4h30/0

SUBUNIDADE 1.

4.1. Aquecimento

- 4.1.1. Princípios básicos do aquecimento em Ginástica Artística Masculina (Capacidades físicas, qualidades coordenativas e fundamentos de base técnica)
- 4.1.2. Barra de chão de clássico, diagonais e saltos gímnicos
- 4.1.3. O aquecimento para jovens ginastas
- 4.1.4. Identificação e correção dos principais erros
- 4.1.5. Aquecimento proposto pelo Programa *Age Group* da Federação Internacional de Ginástica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir os princípios básicos do aquecimento em GAM (Capacidades físicas, qualidades coordenativas e fundamentos de base técnica.)
- Elaborar um aquecimento para jovens ginastas
- Diagnosticar os principais erros e efetuar as devidas correções

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um aquecimento para jovens ginastas
- Identifica os principais erros
- Aplica as correções adequadas aos erros observados

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaborar um aquecimento para uma equipa de jovens ginastas
- Corrigir os erros observados em ginastas que realizam o aquecimento

SUBUNIDADE 2.

4.2. Preparação física e treino das capacidades físicas específicas da Ginástica Artística Masculina

- 4.2.1. Flexibilidade (Amplitude de Movimento –AM)
 - a. Princípios básicos do treino de flexibilidade em Ginástica Artística Masculina
 - b. Exercícios básicos de flexibilidade em Ginástica Artística Masculina
- 4.2.2. Postura e força

- a. Posturas básicas
 - b. Exercícios de reforço postural em jovens ginastas
 - c. Treino de força em jovens ginastas
 - d. Exercícios básicos do treino de força em jovens ginastas
- 4.2.3. Velocidade**
- a. Exercícios de técnica de corrida de velocidade

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os princípios básicos do treino de flexibilidade e força em Ginástica Artística Masculina
- Identificar as posturas corretas e incorretas nos movimentos gímnicos básicos e corrigi-las
- Enumerar os princípios do treino da velocidade

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um programa de preparação física para jovens ginastas de Ginástica Artística Masculina, tendo em atenção o desenvolvimento dos aspetos posturais fundamentais desta atividade

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaborar um programa de preparação física para jovens ginastas de Ginástica Artística Masculina utilizando exercícios posturais, de flexibilidade, força e velocidade

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Ginástica Artística Masculina de Grau II, com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica Artística Masculina

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Solo

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.1. ELEMENTOS TÉCNICOS DE SOLO	12h	0/12h/0
Total	12h	0/12h/0

SUBUNIDADE 1.

5.1. Elementos técnicos de Solo

- 5.1.1.** Elementos técnicos do solo em Ginástica Artística Masculina
- 5.1.2.** Revisão dos elementos de dificuldade base e intermédia no solo em Ginástica Artística Masculina:
- Pino - variações de subida para pino e de pino
 - Rolamentos à frente e suas variações
 - Rolamentos à retaguarda e suas variações
 - Rodas e rondadas
 - Salto de Mãos e suas variações
 - Mortal à frente engrupado e empranchado
 - Flic Flac* à retaguarda
 - Mortal à retaguarda engrupado e empranchado
 - Tempo à retaguarda
- 5.1.3.** Identificação e correção dos principais erros dos elementos de dificuldade intermédia no solo em Ginástica Artística Masculina
- 5.1.4.** Abordagem dos seguintes elementos técnicos:
- Tempo à retaguarda
 - Tempo à frente
 - Mortal à frente encarpado com rotação longitudinal (180°)
 - Mortal à frente empranchado com rotação longitudinal (180°)
 - Mortal à frente com rotação longitudinal (360°)
 - Mortal à frente com rotação longitudinal (540°)
 - Mortal atrás com rotação longitudinal (180°)
 - Mortal atrás com rotação longitudinal (360°)
 - Twist*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os Elementos Técnicos do solo em Ginástica Artística Masculina
- Descrever as etapas fundamentais para o ensino dos elementos técnicos de dificuldade base e intermédia no solo em Ginástica Artística Masculina
- Diagnosticar e corrigir os erros mais frequentes dos elementos técnicos de dificuldade intermédia no solo em Ginástica Artística Masculina

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um programa de ensino para jovens ginastas no solo, respeitando as etapas fundamentais de aprendizagem

Continua >>

>> Continuação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentar sequências metodológicas para o ensino do solo em jovens ginastas, respeitando as etapas fundamentais de aprendizagem e apontando os erros mais frequentes
-

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Ginástica Artística Masculina de Grau II, com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica Artística Masculina

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Cavalo de Arções

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
6.1. ELEMENTOS TÉCNICOS DE CAVALO DE ARÇÕES	4h	0/4h/0
Total	4h	0/4h/0

SUBUNIDADE 1.

6.1. Elementos técnicos de Cavalo de Arções

- 6.1.1. Elementos técnicos do cavalo de arções
- 6.1.2. Elementos de dificuldade intermédia no cavalo de arções:
 - a. Posições de Apoio em todas as partes do Cavalo
 - b. Balanços Pendulares – faciais e dorsais
 - c. Balanços de uma e duas pernas
 - d. Tesouras à frente e à retaguarda
 - e. Círculos de pernas juntas nos 2 arções
 - f. Círculos no cogumelo com arção
 - g. Meios pivots sucessivos no cogumelo
 - h. Círculos de pernas afastadas no apoio longitudinal no Cavalo sem arções
 - i. Faciais Russas no cogumelo ou boque
 - j. Variantes de ½ em círculos no cogumelo (checa/stokli)
 - k. Transporte em apoio longitudinal à frete e à retaguarda sem arções
 - l. Meio pivot e pivot em apoio longitudinal no cavalo sem arções
- 6.1.3. Identificação e correção dos principais erros dos elementos de dificuldade intermédia no cavalo de arções

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os elementos técnicos do cavalo de arções em Ginástica Artística Masculina
- Descrever as etapas fundamentais para o ensino dos elementos técnicos de dificuldade intermédia no cavalo de arções em Ginástica Artística Masculina
- Diagnosticar e corrigir os erros mais frequentes dos elementos técnicos de dificuldade intermédia no cavalo de arções em Ginástica Artística Masculina

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um programa de ensino para jovens ginastas no cavalo de arções respeitando as etapas fundamentais de aprendizagem

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentar sequências metodológicas para o ensino do cavalo de arções em jovens ginastas, respeitando as etapas fundamentais de aprendizagem e apontando os erros mais frequentes

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Ginástica Artística Masculina de Grau II, com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica Artística Masculina

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Argolas

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
7.1. ELEMENTOS TÉCNICOS DE ARGOLAS	4h30	0/4h30/0
Total	4h30	0/4h30/0

SUBUNIDADE 1.

7.1. Elementos técnicos de Argolas

7.1.1. Elementos técnicos das argolas em Ginástica Artística Masculina

7.1.2. Elementos de dificuldade base nas argolas:

- a. Pino
- b. Deslocação à retaguarda
- c. Deslocação à frente
- d. Subida à frente
- e. Subida à retaguarda
- f. Combinações de força básica
- g. Pranchas

7.1.3. Identificação e correção dos principais erros dos elementos de dificuldade intermédia nas argolas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os elementos técnicos das argolas em Ginástica Artística Masculina
- Descrever as etapas fundamentais para o ensino dos elementos técnicos de dificuldade intermédia nas argolas em Ginástica Artística Masculina
- Diagnosticar e corrigir os erros mais frequentes dos elementos técnicos de dificuldade intermédia nas argolas em Ginástica Artística Masculina

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um programa de ensino para jovens ginastas nas argolas respeitando as etapas fundamentais de aprendizagem

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentar sequências metodológicas para o ensino nas argolas em jovens ginastas, respeitando as etapas fundamentais de aprendizagem e apontando os erros mais frequentes

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Ginástica Artística Masculina de Grau II, com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica Artística Masculina

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

8. Saltos (Saltos de Mesa)

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
8.1. ELEMENTOS TÉCNICOS DE SALTOS (SALTOS DE MESA)	3h	0/3h/0
Total	3h	0/3h/0

SUBUNIDADE 1.

8.1. Elementos técnicos de Saltos (Saltos de Mesa)

8.1.1. Elementos técnicos dos saltos em Ginástica Artística Masculina

8.1.2. Elementos de dificuldade base e intermédia nos saltos

- a. Queda Facial com pirueta
- b. Rondada para o trampolim, flic flac à retaguarda
- c. $\frac{1}{4}$ mais $\frac{1}{4}$ para costas/barriga no tapete elevado
- d. Queda mortal engrupado e encarpado
- e. Tsukahara engrupado e encarpado
- f. Abordagem ao Yurchenko

8.1.3. Identificação e correção dos principais erros dos elementos de dificuldade intermédia nos saltos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os elementos técnicos dos saltos em Ginástica Artística Masculina
- Descrever as etapas fundamentais para o ensino dos elementos técnicos de dificuldade intermédia nos saltos em Ginástica Artística Masculina
- Diagnosticar e corrigir os erros mais frequentes dos elementos técnicos de dificuldade intermédia nos saltos em Ginástica Artística Masculina

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um programa de ensino para jovens ginastas nos saltos, respeitando as etapas fundamentais de aprendizagem

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentar sequências metodológicas para o ensino dos saltos em jovens ginastas, respeitando as etapas fundamentais de aprendizagem e apontando os erros mais frequentes

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Ginástica Artística Masculina de Grau II, com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica Artística Masculina

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

9. Paralelas Simétricas

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
9.1. ELEMENTOS TÉCNICOS DE PARALELAS SIMÉTRICAS	6h	0/6h/0
Total	6h	0/6h/0

SUBUNIDADE 1.

9.1. Elementos técnicos de Paralelas Simétricas

9.1.1. Elementos técnicos das paralelas em Ginástica Artística Masculina

9.1.2. Elementos de dificuldade base e intermédia nas paralelas:

- a. Cambiadas de balanço à frente, à retaguarda e com salto
- b. Moy para apoio
- c. Gigante
- d. Balanço em apoio braquial
- e. Subida à frente de braquial
- f. Subida à retaguarda para apoio e para pino
- g. Mortal à frente de saída engrupado e empranchado
- h. Mortal à retaguarda de saída engrupado e empranchado
- i. $\frac{1}{2}$ para plano elevado

9.1.3. Identificação e correção dos principais erros dos elementos de dificuldade intermédia nas paralelas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os elementos técnicos das paralelas em Ginástica Artística Masculina
- Descrever as etapas fundamentais para o ensino dos elementos técnicos de dificuldade intermédia nas paralelas em Ginástica Artística Masculina
- Diagnosticar e corrigir os erros mais frequentes dos elementos técnicos de dificuldade intermédia nas paralelas em Ginástica Artística Masculina

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um programa de ensino para jovens ginastas nas paralelas respeitando as etapas fundamentais de aprendizagem

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentar sequências metodológicas para o ensino nas paralelas em jovens ginastas, respeitando as etapas fundamentais de aprendizagem e apontando os erros mais frequentes

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Ginástica Artística Masculina de Grau II, com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica Artística Masculina

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

10. Barra Fixa

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
10.1. ELEMENTOS TÉCNICOS DE BARRA FIXA	7h30	0/7h30/0
Total	7h30	0/7h30/0

SUBUNIDADE 1.

10.1. Elementos técnicos de Barra Fixa

10.1.1. Elementos técnicos da barra fixa em Ginástica Artística Masculina

10.1.2. Elementos de dificuldade base e intermédia na barra fixa

- a. Volta livre para pino
- b. Gigantes à frente com ½ volta, 1/1 volta para pega mista e para cubital
- c. Gigantes à retaguarda com ½ volta, 1/1 volta
- d. Saída de Mortal à frente (engrupado, encarpado, empranchado)
- e. Saída de Mortal à retaguarda (engrupado, encarpado, empranchado)
- f. Voltas em Endo
- g. Voltas em Stalder
- h. Weiller
- i. Saída de duplo engrupado

10.1.3. Identificação e correção dos principais erros dos elementos de dificuldade intermédia na barra fixa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os elementos técnicos da barra fixa
- Descrever as etapas fundamentais para o ensino dos elementos técnicos de dificuldade intermédia na barra fixa
- Diagnosticar e corrigir os erros mais frequentes dos elementos técnicos de dificuldade intermédia na barra fixa

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um programa de ensino para jovens ginastas na barra fixa respeitando as etapas fundamentais de aprendizagem

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentar sequências metodológicas para o ensino da barra fixa em jovens ginastas, respeitando as etapas fundamentais de aprendizagem e apontando os erros mais frequentes

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Ginástica Artística Masculina de Grau II, com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica Artística Masculina

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

11. Trampolim e minitrampolim

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
11.1. TRAMPOLIM E MINITRAMPOLIM ADAPTADO À GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA	6h	0/6h/0
Total	6h	0/6h/0

SUBUNIDADE 1.

11.1. Trampolim e minitrampolim adaptado à Ginástica Artística Masculina

11.1.1. Elementos técnicos dos trampolins adaptados à Ginástica Artística Masculina

11.1.2. Revisão dos elementos de base nos trampolins

- a. *Cody* com variantes
- b. *Kabum* mortal à frente e à retaguarda
- c. *Piquet* para mortal à frente com variantes
- d. *Pull over*
- e. Duplos e duplo com ½
- f. Mortal com pirueta

11.1.3. Identificação e correção dos principais erros dos elementos de base nos trampolins

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os elementos técnicos dos trampolins adaptados à Ginástica Artística Masculina
- Descrever as etapas fundamentais para o ensino dos elementos técnicos básicos nos trampolins adaptados à Ginástica Artística Masculina
- Diagnosticar e corrigir os erros mais frequentes dos elementos técnicos básicos nos trampolins adaptados à Ginástica Artística Masculina

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um programa de ensino de elementos dos trampolins adaptados à Ginástica Artística Masculina, para crianças e jovens ginastas, respeitando as etapas fundamentais de aprendizagem

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentar sequências metodológicas para o ensino de trampolins adaptados à Ginástica Artística Masculina em crianças e jovens ginastas, respeitando as etapas fundamentais de aprendizagem e apontando os erros mais frequentes

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Ginástica Artística Masculina de Grau II ou de Ginástica de Trampolins de Grau II, com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica Artística Masculina ou de Ginástica de Trampolins

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

12. Planeamento de treino em Ginástica Artística Masculina

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
12.1. PLANEAMENTO DE UMA ÉPOCA DESPORTIVA COM BASE NO CALENDÁRIO NACIONAL	3h30	3h30/0/0
Total	3h30	3h30/0/0

SUBUNIDADE 1.

12.1. Planeamento de uma época desportiva com base no calendário nacional

- 12.1.1. Planeamento do treino em Ginástica Artística Masculina
- 12.1.2. Planeamento a longo prazo da carreira (LTPD) -Age Group
- 12.1.3. Como segmentar o tempo disponível
- 12.1.4. Como devemos analisar a carga de treino
- 12.1.5. O microciclo
- 12.1.6. Operacionalização de um planeamento em Ginástica Artística Masculina

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar os conceitos que presidem à elaboração de um planeamento de treino para uma época competitiva nacional
- Descrever e utilizar as formas de contabilização e controlo das cargas de treino em Ginástica Artística Masculina

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Desenvolve o planeamento de uma época desportiva com base no calendário nacional
- Procede à contabilização e ao controlo das cargas de treino

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Elaborar um planeamento de uma época desportiva com base no calendário nacional
- Elaborar documentos de registo e controlo das cargas de treino

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Ginástica Artística Masculina de Grau II, com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica Artística Masculina

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

13. Psicologia aplicada à Ginástica Artística Masculina

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
13.1. PSICOLOGIA APLICADA À GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA	3h	3h/0/0
Total	3h	3h/0/0

SUBUNIDADE 1.

13.1. Psicologia aplicada à Ginástica Artística Masculina

- 13.1.1. Superação do medo
- 13.1.2. Superação do trauma
- 13.1.3. Motivação
- 13.1.4. Implementação de rotinas competitivas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os problemas específicos desta modalidade, em jovens ginastas, sobretudo no âmbito da prevenção e superação do medo e da motivação
- Descrever as técnicas e estratégias básicas de motivação e implementação de rotinas competitivas em contexto de treino e competição em Ginástica Artística Masculina

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve os problemas específicos desta modalidade, em jovens ginastas, no âmbito da prevenção e superação do medo e da motivação, sendo capaz de potenciar estes aspetos na prática
- Aplica técnicas e estratégias básicas de motivação e implementação de rotinas competitivas eficazes em contexto de treino e competição em Ginástica Artística Masculina

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico
- Enumerar as estratégias a seguir de forma a prevenir o aparecimento do medo e a sua superação numa dada situação
- Construir um plano de desenvolvimento da motivação para jovens ginastas num determinado aparelho
- Elaborar um plano básico de exercícios de motivação e implementação de rotinas competitivas para jovens ginastas

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Ginástica Artística Masculina de Grau II, com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica Artística Masculina

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

14. Prevenção de lesões na Ginástica Artística Masculina

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
14.1. PREVENÇÃO DE LESÕES ADAPTADA À GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA	3h	3h/0/0
Total	3h	3h/0/0

SUBUNIDADE 1.

14.1. Prevenção de lesões adaptada à Ginástica Artística Masculina

14.1.1. Prevenção de lesões (Revisão dos Conteúdos de Grau I)

14.1.2. Fatores de risco

14.1.3. Níveis de prevenção de lesões desportivas

14.1.4. Lesões com maior incidência nos jovens:

- a. Pulsos
- b. Ombros
- c. Joelhos
- d. Costas
- e. Tornozelos

14.5. Princípios de prevenção de lesões e medidas preventivas (Aquecimento, Prevenção e Retorno à calma, Recuperação)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever quais as lesões tipo na Ginástica Artística Masculina, nas diferentes faixas etárias
- Perspetivar as principais precauções a incorporar no treino para evitar o aparecimento de lesões

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve as diferentes lesões que são características na Ginástica Artística Masculina, nas diferentes faixas etárias
- Analisa as principais precauções e a forma de adaptar a carga de treino a incorporar no treino para evitar o aparecimento de lesões

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Ginástica Artística Masculina de Grau II, com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica Artística Masculina

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

15. Biomecânica aplicada à Ginástica Artística Masculina

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
15.1. FUNDAMENTOS DA OBSERVAÇÃO DAS TÉCNICAS GÍMNICAS: SITUAÇÃO/TAREFA	1h15	1h15/0/0
Total	1h15	1h15/0/0

SUBUNIDADE 1.

15.1. Aplicação prática dos conceitos da Biomecânica à Ginástica Artística Masculina

15.1.1. Revisão de Conceitos Gerais (1ª Lei de Newton - Lei da Inércia, 2ª Lei de Newton - Lei da Aceleração, 3ª Lei de Newton - Lei da Ação Reação, Centro de Massa, Base de Sustentação, Movimento Estacionário, Movimento Linear, Movimento Rotacional)

15.1.2. Forças

15.1.3. Trabalho e Energia

15.1.4. Movimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diagnosticar os parâmetros do movimento e respetivos desvios ou erros
- Explicar os princípios, as causas e os mecanismos dos movimentos
- Diferenciar as diferentes técnicas e metodologias de aprendizagem (treino de partes e método global)
- Recomendar correções para execuções com desvios

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Estabelece diversas técnicas da disciplina de Ginástica Artística Masculina com base nos conceitos básicos da biomecânica, interpretando a razão das metodologias recomendadas, bem como a origem de eventuais desvios observados relativamente às execuções técnicas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Responder a questões do Manual em Teste teórico

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD da disciplina de Ginástica Artística Masculina de Grau II, com pelo menos 5 anos de experiência como treinador da disciplina de Ginástica Artística Masculina

c. Organização da Formação



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

Sem critérios adicionais

2. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS	OUTRAS
<ul style="list-style-type: none"> • Ginásio ou sala de ginástica com uma área útil no mínimo com 14x10 metros • Ginásio ou sala de ginástica especializada apetrechada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Praticável / Rolos de praticável, 3 plintos ou plataformas de segurança, 3 Trampolim Reuthers, 3 colchões de queda 4x3metros, Plataformas indiferenciadas (diferentes alturas, zonas de saída), 3 bancos suecos, Espaldares, Tapetes de ginástica 1x2 metros, 1 Argolas suspensas, 1 Barra baixa, 1 paralelas baixas (joaninhas), 1 paralelas simétricas, 1 barra fixa (educacional de preferência), 1 Mesa de saltos, 1 Cavalo com Arçãos, 1 Cavalo com arçãos baixo, 1 Cogumelo alto, 1 Cogumelo baixo, 1 Trampolim elástico (cama elástica), 1 Minitrampolim, 1 Pista de tumbling insuflável (Air Track), Barras de dança, Cintos (suspensos) (desejável), Fosso de esponjas (desejável), 1 Trampolim no Fosso de esponjas (desejável), Elásticos de força, pesos Livres e Plataforma Bosu, Material portátil diverso para jogos (balões, frisbees, jornais, blocos de esponja, lenços, pratos de plástico, etc.), Fitas para barra fixa, Luvas de lã, 1 Colchão U para proteção de Reuthers 	<ul style="list-style-type: none"> • Projetor multimédia • Aparelhagem sonora • Flip chart + canetas de papel • Quadro branco + canetas (tinta seca), • Software e hardware de análise técnica de movimento

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.