

# Referenciais de Formação

# COMPONENTE

# ESPECÍFICA

**GRAU II**

## **PATINAGEM ARTÍSTICA**

FEDERAÇÃO DE PATINAGEM DE PORTUGAL

**VERSÃO  
2020**



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.

**AUTOR:** Federação de Patinagem 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

<b>A. Preâmbulo</b>	<b>5</b>
<b>B. Unidades de Formação</b>	<b>7</b>
1. REGRAS DE AJUIZAMENTO/AVALIAÇÃO DAS ESPECIALIDADES DA PATINAGEM ARTÍSTICA	8
2. ELEMENTOS TÉCNICOS GERAIS DA PATINAGEM ARTÍSTICA	9
3. PATINAGEM LIVRE I	11
4. DANÇA - PARES DE DANÇA / SOLO DANCE	12
5. FIGURAS OBRIGATÓRIAS I	15
6. PARES ARTÍSTICOS I	16
7. SHOW E PRECISÃO I	18
8. COREOGRAFIA	20
9. OBSERVAÇÃO DE PROVAS	21
10. DESENVOLVIMENTO DO ATLETA DA PATINAGEM ARTÍSTICA A LONGO PRAZO	22
11. PLANEAMENTO ESPECÍFICO DA PATINAGEM ARTÍSTICA	23
12. ESCOLA/CLUBE DE PATINAGEM ARTÍSTICA	24
<b>c. Organização da Formação</b>	<b>25</b>
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	26
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	26
3. ESTÁGIOS	26

# 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 II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. REGRAS DE AJUIZAMENTO/AVALIAÇÃO DAS ESPECIALIDADES DA PATINAGEM ARTÍSTICA	4
2. ELEMENTOS TÉCNICOS GERAIS DA PATINAGEM ARTÍSTICA	4
3. PATINAGEM LIVRE I	16
4. DANÇA - PARES DE DANÇA / SOLO DANCE	20
5. FIGURAS OBRIGATÓRIAS I	4
6. PARES ARTÍSTICOS I	4
7. SHOW E PRECISÃO I	4
8. COREOGRAFIA	4
9. OBSERVAÇÃO DE PROVAS	2
10. DESENVOLVIMENTO DO ATLETA DA PATINAGEM ARTÍSTICA A LONGO PRAZO	2
11. PLANEAMENTO ESPECÍFICO DA PATINAGEM ARTÍSTICA	2
12. ESCOLA/CLUBE DE PATINAGEM ARTÍSTICA	2
<b>Total</b>	<b>68</b>

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# 1. Regras de ajuizamento/avaliação das especialidades da Patinagem Artística

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. SISTEMA DE AJUIZAMENTO	4h	4h/0
Total	4h	4h/0

SUBUNIDADE 1.

## 1.1. Sistema de ajuizamento

1.1.1. Sistema Rollart

1.1.2. Sistema White

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e interpretar as regras específicas de ajustamento para cada uma das especialidades da Patinagem Artística

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os elementos técnicos e atribuiu a pontuação correspondente à execução do atleta

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de uma ficha técnica de ajuizamento do esquema apresentado

PERFIL DO FORMADOR

Juíz Nacional de Patinagem Artística



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 2. Elementos técnicos gerais da Patinagem Artística

GRAU DE FORMAÇÃO\_ II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. PASSOS E MOVIMENTOS AVANÇADOS	1h	1h/0
2.2. TURNS A UM PÉ	1h	1h/0
2.3. COMBINAÇÕES DE TURNS A UM PÉ - CLUSTER	2h	0/2h
Total	4h	2h/2h

SUBUNIDADE 1.

### 2.1. Passos e movimentos avançados

- 2.1.1. Definição dos passos e movimentos avançados
- 2.1.2. Erros mais comuns

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a execução correta dos diferentes elementos técnicos
- Aplicar as progressões pedagógicas para o ensino dos vários elementos técnicos
- Identificar os erros mais comuns
- Aplicar as melhores soluções para correção dos erros identificados

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os erros mais comuns e elabora exercícios mais indicados para a sua correção

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação escrita de uma ficha de exercício, enumerando os erros mais comuns e as estratégias para a correção dos mesmos

SUBUNIDADE 2.

### 2.2. Turns a um pé

- 2.2.1. Definição e identificação dos turns a um pé
- 2.2.2. Erros mais comuns

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a execução correta dos diferentes Turns
- Aplicar as progressões pedagógicas para o ensino dos vários Turns
- Identificar os erros mais comuns
- Aplicar as melhores soluções para correção dos erros identificados

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os erros mais comuns e elabora exercícios mais indicados para a sua correção

Continua >>

&gt;&gt; Continuação

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Apresentação escrita de uma ficha de exercício, enumerando os erros mais comuns e as estratégias para a correção dos mesmos

SUBUNIDADE 3.

**2.3. Combinações de Turns a um pé - Cluster**

2.3.1. Definição e regras de execução

2.3.2. Erros mais comuns

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e dominar as técnicas para a execução de um cluster
- Identificar os erros mais comuns
- Aplicar as melhores soluções para correção dos erros identificados

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica os erros mais comuns e elabora exercícios mais indicados para a sua correção

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Apresentação escrita de uma ficha de exercício, enumerando os erros mais comuns e as estratégias para a correção dos mesmos

**PERFIL DO FORMADOR**

Titular de TPTD de Patinagem Artística de grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 3. Patinagem Livre I

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. OS ELEMENTOS TÉCNICOS DA PATINAGEM LIVRE I	8h	8h/0
3.2. O TREINO DA PATINAGEM LIVRE I	8h	0/8h
Total	16h	8h/8h

SUBUNIDADE 1.

### 3.1. Os elementos técnicos da Patinagem Livre I

3.1.1. Saltos duplos

3.1.2. Piões avançados

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a execução correta dos diferentes elementos técnicos
- Aplicar as progressões pedagógicas para o ensino dos vários elementos técnicos
- Identificar os erros mais comuns
- Aplicar as melhores soluções para correção dos erros identificados

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os erros mais comuns e elabora exercícios mais indicados para a sua correção

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação escrita de uma ficha de exercício, enumerando os erros mais comuns e as estratégias para a correção dos mesmos

SUBUNIDADE 2.

### 3.2. O treino da Patinagem Livre I

3.2.1. Elaboração de exercícios

3.2.2. Elaboração das unidades de treino

3.2.3. Elaboração dos microciclos

3.2.4. Elaboração dos mesociclos

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar os conceitos técnicos com os conceitos de planeamento do treino

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora e fundamenta um planeamento do microciclo sobre o tema

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação de um trabalho escrito com o planeamento do microciclo

#### PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Patinagem Artística de grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 4. Patinagem Livre I

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. POSIÇÕES DE PARES DE DANÇA	2h	1h/1h
4.2. ELEVAÇÕES DE DANÇA	2h	1h/1h
4.3. SOLO DANCE - DANÇAS OBRIGATÓRIAS - ESCALÕES DE FORMAÇÃO	4h	2h/2h
4.4. PARES DE DANÇA - DANÇAS OBRIGATÓRIAS - ESCALÕES DE FORMAÇÃO	4h	2h/2h
4.5. SOLO DANCE - DANÇA LIVRE - ESCALÕES DE FORMAÇÃO	2h	1h/1h
4.6. PARES DE DANÇA - DANÇA LIVRE - ESCALÕES DE FORMAÇÃO	2h	1h/1h
4.7. O TREINO DA DANÇA	4h	0/4h
Total	20h	8h/12h

SUBUNIDADE 1.

### 4.1. Posições de pares de dança

- 4.1.1. Definição e identificação das posições de dança reconhecidas
- 4.1.2. Erros mais comuns

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar todas as posições de dança reconhecidas
- Identificar os erros mais comuns
- Aplicar as melhores soluções para correção dos erros identificados

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica os erros mais comuns e elabora exercícios mais indicados para a sua correção

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Apresentação escrita de uma ficha de exercício, enumerando os erros mais comuns e as estratégias para a correção dos mesmos

SUBUNIDADE 2.

### 4.2. Elevações de dança

- 4.2.1. Definição e regras das elevações Rotacionais
- 4.2.2. Definição e regras das elevações Estacionárias
- 4.2.3. Definição e regras das elevações Combinadas
- 4.2.4. Definição e regras das elevações Coreográficas
- 4.2.5. Erros mais comuns

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar todo o tipo de elevações de dança</li> <li>• Aplicar as regras para cada tipo de elevação de dança</li> <li>• Identificar os erros mais comuns</li> <li>• Aplicar as melhores soluções para correção dos erros identificados</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica os erros mais comuns e elabora exercícios mais indicados para a sua correção</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apresentação escrita de uma ficha de exercício, enumerando os erros mais comuns e as estratégias para a correção dos mesmos</li> </ul>	

## SUBUNIDADE 3.

## 4.3. SOLO DANCE - Danças Obrigatórias - escalões de formação

- 4.3.1. Definição e regras de execução das danças obrigatórias dos escalões de formação
- 4.3.2. Key Points
- 4.3.3. Elementos de avaliação de uma dança obrigatória
- 4.3.4. Identificação de erros

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar as regras de execução de uma dança obrigatória</li> <li>• Identificar os Key Points</li> <li>• Identificar os erros mais comuns</li> <li>• Aplicar as melhores soluções para correção dos erros identificados</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica os erros mais comuns e elabora exercícios mais indicados para a sua correção</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apresentação escrita de uma ficha de exercício, enumerando os erros mais comuns e as estratégias para a correção dos mesmos</li> </ul>	

## SUBUNIDADE 4.

## 4.4. PARES DE DANÇA - Danças Obrigatórias - escalões de formação

- 4.4.1. Definição e regras de execução das danças obrigatórias dos escalões de formação
- 4.4.2. Key Points
- 4.4.3. Elementos de avaliação de uma dança obrigatória
- 4.4.4. Identificação de erros

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar as regras de execução de uma dança obrigatória</li> <li>• Identificar os Key Points</li> <li>• Identificar os erros mais comuns</li> <li>• Aplicar as melhores soluções para correção dos erros identificados</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica os erros mais comuns e elabora exercícios mais indicados para a sua correção</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apresentação escrita de uma ficha de exercício, enumerando os erros mais comuns e as estratégias para a correção dos mesmos</li> </ul>	

## SUBUNIDADE 5.

### 4.5. SOLO DANCE - Dança Livre - escalões de formação

- 4.5.1. Definição e regras de execução de uma dança livre dos escalões de formação
- 4.5.2. Elementos técnicos e seus níveis
- 4.5.3. Componentes de avaliação
- 4.5.4. Construção de uma dança livre

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar as regras de execução de uma dança livre</li> <li>• Identificar os elementos técnicos de uma dança livre</li> <li>• Identificar as componentes de avaliação de uma dança livre</li> <li>• Compor uma dança livre</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica os erros mais comuns e elabora exercícios mais indicados para a sua correção</li> </ul>
--	--

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Apresentação escrita de uma ficha de exercício, enumerando os erros mais comuns e as estratégias para a correção dos mesmos

## SUBUNIDADE 6.

### 4.6. SOLO DANCE - Dança Livre - escalões de formação

- 4.6.1. Definição e regras de execução de uma dança livre dos escalões de formação
- 4.6.2. Elementos técnicos e seus níveis
- 4.6.3. Componentes de avaliação
- 4.6.4. Construção de uma dança livre

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar as regras de execução de uma dança livre</li> <li>• Identificar os elementos técnicos de uma dança livre</li> <li>• Identificar as componentes de avaliação de uma dança livre</li> <li>• Compor uma dança livre</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica os erros mais comuns e elabora exercícios mais indicados para a sua correção</li> </ul>
--	--

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Apresentação escrita de uma ficha de exercício, enumerando os erros mais comuns e as estratégias para a correção dos mesmos

## SUBUNIDADE 7.

### 4.7. O treino da dança

- 4.7.1. Elaboração de exercícios
- 4.7.2. Elaboração das unidades de treino
- 4.7.3. Elaboração dos microciclos
- 4.7.4. Elaboração dos mesociclos

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relacionar os conceitos técnicos com os conceitos de planeamento do treino</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elabora e fundamenta um planeamento do microciclo sobre o tema</li> </ul>
--	---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Apresentação de um trabalho escrito com o planeamento do microciclo

**PERFIL DO FORMADOR**

Titular de TPTD de Patinagem Artística de grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 5. Figuras obrigatórias I

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. OS ELEMENTOS TÉCNICOS DAS FIGURAS OBRIGATÓRIAS	2h	2h/0
5.2. O TREINO DAS FIGURAS OBRIGATÓRIAS	2h	0/2h
Total	4h	2h/2h

SUBUNIDADE 1.

### 5.1. Os elementos técnicos das figuras obrigatórias

- 5.1.1. Noções básicas das figuras obrigatórias
- 5.1.2. Regras de execução das figuras obrigatórias
- 5.1.3. Descrição das partes fundamentais das figuras obrigatórias
- 5.1.4. Regras básicas do ajuizamento/avaliação das figuras obrigatórias

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a execução correta dos diferentes elementos técnicos
- Aplicar as progressões pedagógicas para o ensino dos vários elementos técnicos
- Identificar os erros mais comuns
- Aplicar as melhores soluções para correção dos erros identificados

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os erros mais comuns e elabora exercícios mais indicados para a sua correção

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação escrita de uma ficha de exercício, enumerando os erros mais comuns e as estratégias para a correção dos mesmos

SUBUNIDADE 2.

### 5.2. O treino das figuras obrigatórias

- 5.2.1. Elaboração de exercícios
- 5.2.2. Elaboração das unidades de treino
- 5.2.3. Elaboração dos microciclos
- 5.2.4. Elaboração dos mesociclos

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar os conceitos técnicos com os conceitos de planeamento do treino

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora e fundamenta um planeamento do microciclo sobre o tema

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação de um trabalho escrito com o planeamento do microciclo

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Patinagem Artística de grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 6. Pares artísticos I

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. OS ELEMENTOS TÉCNICOS DOS PARES ARTÍSTICOS	2h	2h/0
6.2. O TREINO DOS PARES ARTÍSTICOS	2h	0/2h
Total	4h	2h/2h

SUBUNIDADE 1.

### 6.1. Os elementos técnicos dos pares artísticos

- 6.1.1. Saltos em paralelo
- 6.1.2. Piões em paralelo
- 6.1.3. Elevações
- 6.1.4. Saltos lançados
- 6.1.5. Piões em contacto
- 6.1.6. Espirais
- 6.1.7. Skating skills e seqüências de passos/footwork/choreosteps
  - a. Em contacto
  - b. Em paralelo

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a execução correta dos diferentes elementos técnicos
- Aplicar as progressões pedagógicas para o ensino dos vários elementos técnicos
- Identificar os erros mais comuns
- Aplicar as melhores soluções para correção dos erros identificados

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os erros mais comuns e elabora exercícios mais indicados para a sua correção

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação escrita de uma ficha de exercício, enumerando os erros mais comuns e as estratégias para a correção dos mesmos

SUBUNIDADE 2.

### 6.2. Os treinos dos pares artísticos

- 6.2.1. Elaboração de exercícios
- 6.2.2. Elaboração das unidades de treino
- 6.2.3. Elaboração dos microciclos
- 6.2.4. Elaboração dos mesociclos



<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Relacionar os conceitos técnicos com os conceitos de planeamento do treino</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Elabora e fundamenta um planeamento do microciclo sobre o tema</li></ul>
---	--

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Apresentação de um trabalho escrito com o planeamento do microciclo

**PERFIL DO FORMADOR**

Titular de TPTD de Patinagem Artística de grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 7. Show e Precisão I

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
7.1. CARACTERIZAÇÃO DO SHOW E PRECISÃO	2h	2h/0
7.2. O TREINO DE SHOW E PRECISÃO	2h	0/2h
Total	4h	2h/2h

SUBUNIDADE 1.

### 7.1. Caracterização do show e precisão

#### 7.1.1. Show

- Os princípios do Show e as suas principais características
- Ideia (tema), desenho e coreografia
- Estrutura geral de um programa de Show
- Elementos técnicos
- Técnica de grupo base

#### 7.1.2. Precisão

- Os princípios da Precisão e as suas principais características
- Ideia (tema), desenho e coreografia
- Estrutura geral de um programa de Precisão
- Elementos técnicos de nível I e nível II
- Técnica de grupo base

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as principais características de show e de Precisão
- Identificar e relacionar os diferentes elementos técnicos
- Aplicar as progressões pedagógicas para o ensino dos vários elementos técnicos
- Identificar os erros técnicos mais comuns
- Aplicar as melhores soluções para correção dos erros identificados

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os erros mais comuns e elabora exercícios mais indicados para a sua correção

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação escrita de uma ficha de exercício, enumerando os erros mais comuns e as estratégias para a correção dos mesmos

**SUBUNIDADE 2.**

## 7.2. O treino de Show e Precisão

### 7.2.1. Show

- a. Elaboração de exercícios de grupo.
- b. Elaboração de unidades de treino.
- c. Gestão de Planeamento de grupos Show.

### 7.2.2. Precisão

- a. Elaboração de exercícios de grupo.
- b. Elaboração de unidades de treino.
- c. Gestão de Planeamento de grupo Precisão

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar os conceitos técnicos com os conceitos de planeamento do treino

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora e fundamenta um planeamento do microciclo sobre o tema

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação de um trabalho escrito com o planeamento do microciclo

#### PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Patinagem Artística de grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 8. Coreografia

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
8.1. FUNDAMENTAÇÃO DA COREOGRAFIA	4h	4h/0
Total	4h	4h/0

SUBUNIDADE 1.

### 8.1. Fundamentação da coreografia

- 8.1.1. Noção de coreografia
- 8.1.2. Treino coreográfico
- 8.1.3. Princípios coreográficos

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os princípios orientadores da coreografia

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Elabora uma coreografia de patinagem livre ou de solo-dance de acordo com o regulamento

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Apresentação de um trabalho escrito com a fundamentação e explicação da coreografia de acordo com o regulamento

**PERFIL DO FORMADOR**

Titular de TPTD de Patinagem Artística de grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 9. Observação de provas

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
9.1. REGISTO DA OBSERVAÇÃO	2h	2h/0
Total	2h	2h/0

SUBUNIDADE 1.

### 9.1. Registo da observação

- 9.1.1. Estatística das simulações e provas
- 9.1.2. Aspetos técnicos a observar
- 9.1.3. Aspetos táticos a observar
- 9.1.4. Normas de observação
- 9.1.5. Verificação do cumprimento das regras técnicas/ajuizamento

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Selecionar os elementos técnicos a observar
- Interpretar os erros e outros aspetos importantes
- Perspetivar meios de observação atempadamente

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a percentagem de sucesso de um atleta na execução dos elementos técnicos em situação de treino e em situação de prova
- Estabelece os procedimentos e normas a adotar para a observação de prova em função do nível competitivo

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação de um trabalho escrito com as regras e procedimentos para a observação de provas
- Apresentação de um trabalho escrito de análise da estatística de sucesso dos elementos técnicos de um atleta em treino e em prova

#### PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Patinagem Artística de grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 10. Desenvolvimento do atleta da Patinagem Artística a longo prazo

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
10.1. FUNDAMENTOS DO LTAD NA PATINAGEM ARTÍSTICA	2h	2h/0
Total	2h	2h/0

SUBUNIDADE 1.

### 10.1. Fundamentos do LTAD na patinagem artística

- 10.1.1. Conceitos gerais
- 10.1.2. Conceptualização técnica
- 10.1.3. Conceptualização tática
- 10.1.4. Conceptualização física
- 10.1.5. Conceptualização psicológica
- 10.1.6. A deteção de talentos na patinagem artística

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir com clareza os processos de adaptação dos jovens ao treino
- Interpretar com segurança as diferenciações dos vários tipos de idades
- Interagir face a essas diferenças
- Planificar com objetividade os conceitos de treino a longo prazo

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os conteúdos a abordar e as metodologias mais adequadas a cada grupo etário em função com a especialidade

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho escrito de apresentação dos conteúdos a abordar em função de cada grupo etário

#### PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Patinagem Artística de grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 11. Planeamento específico da Patinagem Artística

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
11.1. PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO DO TREINO	2h	2h/0
Total	2h	2h/0

SUBUNIDADE 1.

### 11.1. Planeamento e periodização do treino

11.1.1. Pressupostos do planeamento do treino na Patinagem Artística

11.1.2. Caracterização do esforço do atleta de Patinagem Artística

11.1.3. Periodização do treino ao longo da época desportiva

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os tipos de esforço do atleta em cada especialidade
- Identificar as principais características de cada período ao longo da época

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um planeamento anual de um atleta que participa no campeonato nacional

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho escrito e apresentação oral do planeamento anual de um atleta que participa no campeonato nacional

#### PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Patinagem Artística de grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 12. Escola/Clube de Patinagem Artística

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
12.1. CRIAÇÃO DE UMA ESCOLA DE PATINAGEM ARTÍSTICA	2h	2h/0
Total	2h	2h/0

SUBUNIDADE 1.

### 12.1. Criação de uma escola de Patinagem Artística

#### 12.1.1. Estrutura da uma escola de patinagem

- Importância da criação de uma estrutura hierárquica de recursos humanos
- Formação de uma equipa técnica para os diferentes níveis

#### 12.1.2. Regulamentação para criação de uma escola de patinagem

- Inscrições de atletas, / Filiação do clube
- Seguros
- Pedidos de instalações

#### 12.1.3. Participação em atividades externas

#### 12.1.4. Participação em provas

#### 12.1.5. Infraestruturas e recursos materiais

#### 12.1.6. Objetivos de uma escola de patinagem

- Plano de objetivos
- Plano pedagógico
- Iniciativas com os Encarregados de Educação

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar a importância de uma escola de patinagem no desenvolvimento da patinagem artística
- Perspetivar a importância do desenvolvimento e dinamização de uma escola de patinagem existente

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza a importância da criação de uma escola de patinagem
- Identifica os aspetos principais para a implementação de uma escola de patinagem
- Identifica os aspetos principais para o desenvolvimento e dinamização de uma escola de patinagem existente

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Apresentação de um modelo de uma escola de patinagem em função das condições definidas pelo formador

#### PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Patinagem Artística de grau III



# 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 da prova prática de acesso ao Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS	OUTRAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para as sessões teóricas é necessária uma sala em formato auditório com capacidade mínima de 30 pessoas.</li> <li>• Para as sessões práticas é necessária uma pista, aparelhagem sonora e 2 balneários para os formandos ou os atletas se podem equipar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nas sessões teóricas deve ser disponibilizado um projetor de vídeo com som.</li> <li>• Os instrumentos pedagógicos como as fichas de trabalho serão da responsabilidade da entidade formadora, com recurso aos seus equipamentos.</li> <li>• Nas sessões práticas será necessário fornecer o material específico para treino, sinalizadores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para algumas sessões caso seja possível, pode-se recorrer à participação de atletas de idades compreendidas entre os 8 e 12 anos (total se 20 patinadores) para as sessões práticas.</li> <li>• Como alternativa os formandos podem desempenhar a função de atletas para os colegas.</li> <li>• Para o bom funcionamento do curso é necessário ter dois secretários para a gestão dos processos administrativos.</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.