

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU III

CICLISMO

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CICLISMO

VERSÃO
2020



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação Portuguesa de Ciclismo
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2020
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. REGULAMENTOS DE CICLISMO	8
2. ESTRADA	10
3. BTT	16
4. BMX	21
5. PISTA	25
6. CICLISMO FEMININO	31
7. TESTES DE AVALIAÇÃO E BENCHMARKING EM CICLISTAS	33
C. Organização da Formação	34
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	35
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	35

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 III

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. REGULAMENTOS DE CICLISMO	8
2. ESTRADA	29
3. BTT	23
4. BMX	18
5. PISTA	23
6. CICLISMO FEMININO	2
7. TESTES DE AVALIAÇÃO E BENCHMARKING EM CICLISTAS	6
Total	109

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Regulamentos de Ciclismo

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. APLICAÇÃO DO REGULAMENTO EM SITUAÇÕES PRÁTICAS (DAS VÁRIAS DISCIPLINAS DO CICLISMO)	4	4/0
1.2. SIMULAÇÃO DE SITUAÇÕES E RESPECTIVA APLICAÇÃO DO REGULAMENTO	4	4/0
Total	8	8/0

SUBUNIDADE 1.

1.1. Aplicação do regulamento em situações práticas (das várias disciplinas do ciclismo)

1.1.1. Aplicação do regulamento em situações práticas (das várias disciplinas do ciclismo)

1.1.2. Casos tipo:

- a. Provas de Estrada: passagens de nível; barragens; regra dos 3 últimos km; erros de percurso; incidentes de percurso; posicionamento de veículos; regras de posicionamento nas provas contrarrelógio; assistência a corredores; sprints (utilização de fotos, vídeos, descrição de situações).
- b. Provas de Pista: procedimentos de partida; contacto entre corredores; sprints; acidentes reconhecidos e não reconhecidos; neutralizações; paragens de corrida (utilização de fotos, vídeos, descrição de situações).
- c. Provas de BTT: partida da prova; saídas de percurso; assistência a corredores; duração das provas no XCO; paragem de corrida no DHI (utilização de fotos, vídeos, descrição de situações).
- d. Provas de Ciclocrosse: partida da prova; saídas de percurso; assistência a corredores; duração das provas; passagem de obstáculos (utilização de fotos, vídeos, descrição de situações).
- e. Provas de BMX: procedimentos de partida; regras de partida; contacto durante a prova; sprint final (utilização de fotos, vídeos, descrição de situações).
- f. Provas de Trial: procedimentos de partida; regras das zonas; penalizações; duração da prova; cartão de pontuação (utilização de fotos, vídeos, descrição de situações)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar o Regulamento das várias disciplinas do ciclismo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica e interpreta o Regulamento em situações tipo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito

SUBUNIDADE 2.**1.2. Simulação de situações e respetiva aplicação do regulamento****1.2.1. Simulação de situações e respetiva aplicação do regulamento**

- a. Resolução individualmente e em grupo de alguns exercícios baseados nos casos tipo apresentados na subunidade 1

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar o Regulamento das várias disciplinas do ciclismo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica o regulamento em situações concretas (casos tipo)

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito

PERFIL DO FORMADOR

Possuidor do título de comissário internacional de ciclismo

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Estrada

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. CICLISMO DE ESTRADA	0h30	0h30/0
2.2. EQUIPAMENTO E VESTUÁRIO	2h30	1/1h30
2.3. REGULAÇÃO DA POSIÇÃO DO CICLISTA	2h30	1/1h30
2.4. EXIGÊNCIAS DO CICLISMO DE ESTRADA	4	3/1
2.5. TÉCNICAS AVANÇADAS	8	5/3
2.6. TÁTICAS AVANÇADAS	6	4/2
2.7. SESSÕES AVANÇADAS DE TREINO PARA GRUPOS	1h30	1/0h30
2.8. PLANEAMENTO, PRESCRIÇÃO E AVALIAÇÃO DO TREINO NO CICLISMO DE ESTRADA	3	2/1
2.9. PAPEL DO TREINADOR NO DIA DA COMPETIÇÃO	1	1/0
Total	29	18h30/10h30

SUBUNIDADE 1.

2.1. Ciclismo de estrada

2.1.1. Introdução ao Grau 3 – Ciclismo de Estrada

2.1.2. Etapas de desenvolvimento do praticante

a. Etapas 7 e 8

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Identificar, distinguir e relacionar as diferentes etapas do desenvolvimento dos praticantes 	<ul style="list-style-type: none"> Identifica e relaciona as diferentes etapas do desenvolvimento dos praticantes
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none"> Exame escrito 	

SUBUNIDADE 2.

2.2. Equipamento e vestuário

2.2.1. Quadro e forquetas

2.2.2. Rodas

2.2.3. Pneus

2.2.4. Outros equipamentos da bicicleta

- 2.2.5. Óculos, capacetes e roupa
- 2.2.6. Equipamento avançado
 - a. Medidores de potência mecânica
 - b. GPS
 - c. Rádio
- 2.2.7. Equipamento necessário ao ciclista
- 2.2.8. Preparação para a corrida

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, selecionar e adotar o equipamento e vestuário adequado ao contexto e aos praticantes

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e distingue o equipamento e vestuário adequado ao contexto e aos praticantes
- Identifica, distingue e relaciona as características do equipamento e vestuário usado no alto rendimento

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito
- Elaboração de trabalhos e exercícios práticos

SUBUNIDADE 3.

2.3. Regulação da posição do ciclista

- 2.3.1. Posição nas provas de contrarrelógio
- 2.3.2. Transformar uma bicicleta de estrada em bicicleta de contrarrelógio
- 2.3.3. Posição nas provas de ciclismo de estrada
- 2.3.4. Avaliação da posição do ciclista
- 2.3.5. Registo da posição do ciclista
- 2.3.6. Sumário

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os diferentes métodos de regulação da posição do ciclista em função do tipo de prova
- Diagnosticar e caracterizar as posições incorretas na bicicleta e definir as correções à postura do ciclista

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e adota os diferentes métodos e identifica a posição que conduz à otimização do desempenho

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito
- Elaboração de trabalhos e exercícios práticos

SUBUNIDADE 4.

2.4. Exigências do ciclismo de estrada

- 2.4.1. Provas em linha
 - a. Características fisiológicas dos ciclistas de estrada
 - b. Capacidades físicas no contexto do ciclista de estrada
 - c. Exigências gerais das provas em linha

- i. Exigências fisiológicas
 - ii. Exigências psicológicas
 - iii. Exigências técnicas
 - iv. Exigências táticas
- 2.4.2.** Exigências específicas das provas de estrada
- a. Critérios em circuito fechado
 - b. Provas de um dia
 - c. Provas por etapas
- 2.4.3.** Provas de contrarrelógio
- a. Características fisiológicas dos ciclistas de contrarrelógio
 - b. Capacidades físicas no contexto do ciclista de contrarrelógio
- 2.4.4.** Exigências gerais das provas em linha
- a. Exigências fisiológicas
 - b. Exigências psicológicas
 - c. Exigências técnicas
 - d. Exigências táticas
- 2.4.5.** Exigências específicas de provas de contrarrelógio individuais
- a. Contrarrelógios de curta e média distância
 - b. Contrarrelógios em circuito
 - c. Contrarrelógios de longa distância
- 2.4.6.** Exigências específicas de provas de contrarrelógio: especialista em contrarrelógios
- a. Crono-escaladas
 - b. Prólogos
 - c. Contrarrelógios por equipas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar e distinguir as diferentes exigências das diferentes provas de estrada e suas implicações 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica e relaciona as diferentes exigências das diferentes provas de estrada e suas implicações
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exame escrito • Elaboração de trabalhos e exercícios práticos 	

SUBUNIDADE 5.

2.5. Técnicas avançadas

- 2.5.1. Partidas
- 2.5.2. Pedalada e controlo do ritmo
- 2.5.3. Balanço e coordenação
- 2.5.4. Seleção de andamentos
- 2.5.5. Curvar
- 2.5.6. Tregar
- 2.5.7. Descer
- 2.5.8. Rodar em grupo provas em linha

- a. Controlo do pelotão
- b. Perseguições
- c. Proteção do líder
- d. Preparação do sprint
- e. Variação de posição no pelotão – abastecimento

2.5.8. Rodar em grupo provas de contrarrelógio por equipas

2.5.10. Sumário

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e distinguir as componentes críticas das técnicas avançadas do ciclismo de estrada
- Analisar e diagnosticar as componentes críticas durante a orientação das atividades
- Descrever e Interpretar as técnicas executadas fazendo a sua avaliação com base em modelos de referência

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as componentes críticas das técnicas avançadas do ciclismo de estrada
- Elabora uma análise da execução técnica, identificando os aspetos a melhorar e emprega exercícios de aperfeiçoamento e correção

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito
- Elaboração de trabalhos e exercícios práticos

SUBUNIDADE 6.

2.6. Táticas avançadas

- 2.6.1. Iniciar ataques
- 2.6.2. Responder a ataques
- 2.6.3. Sprint
- 2.6.4. Rodar em fuga
- 2.6.5. Rodar em pelotão
- 2.6.6. Bloquear uma perseguição
- 2.6.7. Estratégias de ciclismo de estrada
- 2.6.8. Estratégia de gestão de ritmo num contrarrelógio
- 2.6.9. Estratégias nos contrarrelógios por equipas
- 2.6.10. Estratégias de alimentação
- 2.6.11. Simulação de cenários competitivos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, distinguir, interpretar e fazer o diagnóstico das táticas e estratégias avançadas de competição
- Definir táticas alternativas para diferentes contextos competitivos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica, classifica e analisa o comportamento estratégico e tático
- Emprega e elabora táticas e estratégias adequadas ao praticante/equipa enquadradas num contexto concreto de competição

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito
- Elaboração de trabalhos e exercícios práticos

SUBUNIDADE 7.

2.7. Sessões avançadas de treino para grupos

- 2.7.1. Utilização de bicicletas, motos e carros para melhorar a observação do ciclista
- 2.7.2. Utilização de rádios para melhorar a comunicação
- 2.7.3. Utilização de corredores experientes para melhorar as demonstrações
- 2.7.4. Utilização de carros de apoio nas sessões de treino

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selecionar e planificar os meios de suporte a sessões avançadas de grupo 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica, prepara e emprega os meios de suporte a sessões avançadas de grupo
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exame escrito • Elaboração de trabalhos e exercícios práticos 	

SUBUNIDADE 8.

2.8. Planeamento, prescrição e avaliação do treino no ciclismo de estrada

- 2.8.1. Avaliação do perfil ciclista
- 2.8.2. Estabelecimento de referências de performance
- 2.8.3. Planeamento, prescrição e avaliação do treino no ciclismo de estrada

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planificar, avaliar e prescrever o trabalho a realizar na micro, meso e macroestrutura • Selecionar e adotar os meios e os métodos adequados à operacionalização do treino e ao controlo do mesmo 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elabora a avaliação do ciclista e estabelece metas de trabalhos • Elabora o planeamento a nível do micro, meso e macroestrutura • Faz a demonstração das opções tomadas no planeamento
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exame escrito • Elaboração de trabalhos e exercícios práticos 	

SUBUNIDADE 9.

2.9. Papel do treinador no dia da competição

- 2.9.1. Rotinas diárias
- 2.9.2. Aspectos administrativos
- 2.9.3. Estratégias psicológicas
- 2.9.4. Aquecimento e volta à calma
- 2.9.5. Estratégias de corrida
- 2.9.6. Comunicação de mudanças nas estratégias de corrida
- 2.9.7. Fornecer apoio remoto ao ciclista na corrida
- 2.9.8. Preparação do dia seguinte

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none">• Identificar, organizar e planejar as tarefas necessárias no dia de prova• Identificar, distinguir e selecionar os meios e recursos necessários no dia de prova	<ul style="list-style-type: none">• Identifica e descreve os fatores a considerar no dia da corrida• Elabora o planeamento detalhado do dia da corrida, utilizando de forma articulada os meios e os recursos disponíveis

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Ciclismo Grau III ou superior

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. BTT

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. BTT	0h30	0h30/0
3.2. EQUIPAMENTO E VESTUÁRIO	2h30	1/1h30
3.3. REGULAÇÃO DA POSIÇÃO DO CICLISTA BTT	1h30	1/0h30
3.4. EXIGÊNCIAS DAS PROVAS DE BTT	2h30	1h30/1
3.5. TÉCNICAS AVANÇADAS DO BTT	6	4/2
3.6. TÁTICAS AVANÇADAS DE COMPETIÇÃO	4	2/2
3.7. PLANEAMENTO, PRESCRIÇÃO E AVALIAÇÃO DO TREINO NO BTT	3	2/1
3.8. PAPEL DO TREINADOR NO DIA DA COMPETIÇÃO DE BTT	3	2/1
Total	23	14/9

SUBUNIDADE 1.

3.1. BTT

3.1.1. Introdução ao Grau 3 – BTT

2.1.2. Etapas de desenvolvimento do praticante

a. Etapas 7 e 8

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, distinguir e relacionar as diferentes etapas do desenvolvimento dos praticantes

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e relaciona as diferentes etapas do desenvolvimento dos praticantes

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito

SUBUNIDADE 2.

3.2. BTT

3.2.1. Equipamento, peso e aerodinâmica

3.2.2. Características mecânicas do equipamento

3.2.3. Influência do equipamento na performance

3.2.4. Equipamento avançado

a. Medidores de potência mecânica

b. GPS

3.2.5. Vestuário e acessórios

3.2.6. Proteções

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar, selecionar e adotar o equipamento e vestuário adequado ao contexto e aos praticantes • Identificar as diversas proteções • Descrever as características mecânicas do equipamento • Relacionar e descrever a influência do equipamento na performance 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica e classifica o equipamento e vestuário utilizado • Identifica e classifica as diversas proteções • Descreve as características mecânicas do equipamento • Descreve a influência do equipamento na performance
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exame escrito • Elaboração de trabalhos e exercícios práticos 	

SUBUNIDADE 3.

3.3. Regulação da posição do ciclista BTT

3.3.1. Provas de cross-country

3.3.2. Provas de resistência

3.3.3. Provas de Gravity – DH e Enduro

3.3.4. Métodos de regulação da posição do ciclista

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrever e caracterizar os diferentes métodos de avaliação da posição do ciclista • Descrever e diagnosticar a posição do ciclista em função do tipo de prova, detetando posições incorretas e perspetivando as respetivas alterações 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descreve e emprega os diferentes métodos de regulação da posição do ciclista • Identifica a posição que conduz à otimização do desempenho
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exame escrito • Elaboração de trabalhos e exercícios práticos 	

SUBUNIDADE 4.

3.4. Exigências das provas de BTT

3.4.1. Introdução

3.4.2. Provas de Cross-country e Resistência

a. Características dos ciclistas

i. Antropométricas

ii. Fisiológicas e biomecânicas

iii. Psicológicas

iv. Técnicas

b. Caracterização das provas

- 3.4.3.** Provas de Gravity – DH e Enduro
- a. Características dos ciclistas
 - i. Antropométricas
 - ii. Fisiológicas e biomecânicas
 - iii. Psicológicas
 - iv. Técnicas
 - b. Caracterização das provas

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrever, distinguir e relacionar as exigências das diferentes provas de pista e suas implicações nas exigências de performance do ciclista de BTT 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica e analisa as diferentes exigências das diferentes provas de BTT e suas implicações
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exame escrito • Elaboração de trabalhos e exercícios práticos 	

SUBUNIDADE 5.

3.5. Técnicas avançadas do BTT

- 3.5.1.** Provas de Cross-country/Resistência
- a. Escolha da bicicleta ideal – amortecedores
 - b. Escolha dos pneus e pressões
 - c. Plano de abastecimento
 - d. A Partida – colocação e trajetória
 - e. Desenrolar – gestão de situações e sensações
 - f. A Chegada
 - g. O Sprint – arranque e trajetória
 - h. Recuperação
- 3.5.2.** Provas de Gravity – DHI e Enduro
- a. Escolha da bicicleta - amortecedores
 - b. Escolha dos pneus e pressões
 - c. A partida – colocação e trajetória
 - d. A chegada
 - e. Recuperação – final e entre mangas

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e distinguir as componentes críticas das técnicas avançadas do ciclismo de pista e fazer o seu diagnóstico durante a orientação das atividades • Descrever e Interpretar as técnicas executadas por modelos de referência 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica as componentes críticas das técnicas avançadas do BTT • Analisa a execução técnica, identificando os aspetos a melhorar e emprega exercícios de aperfeiçoamento e correção
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exame escrito • Elaboração de trabalhos e exercícios práticos 	

SUBUNIDADE 6.

3.6. Táticas avançadas de competição**3.6.1.** Provas de Cross-Country

- a. XCO
- b. XCM
- c. XCC
- d. XCE
- e. XCP
- f. XCT
- g. XCR
- h. XCS

3.6.2. Provas de Gravity

- a. DHI
- b. DHU
- c. Enduro

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distinguir, interpretar e diagnosticar as táticas avançadas de competição 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica, classifica e analisa o comportamento tático • Aplica táticas adequadas ao praticante e ao contexto • Desenvolve e emprega táticas alternativas
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exame escrito • Elaboração de trabalhos e exercícios práticos 	

SUBUNIDADE 7.

3.7. Planeamento, prescrição e avaliação do treino no BTT**3.7.1.** Avaliação do perfil ciclista**3.7.2.** Estabelecimento de referências de performance**3.7.3.** Planeamento, prescrição e avaliação do treino no BTT

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planificar, prescrever e caracterizar o trabalho a realizar na micro, meso e macroestrutura • Selecionar e adotar os meios e os métodos adequados à operacionalização do treino e ao controlo do mesmo 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elabora a avaliação do ciclista e estabelece metas de trabalhos • Elabora o planeamento a nível da micro, meso e macroestrutura • Demonstra e aplica as opções tomadas no planeamento
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exame escrito • Elaboração de trabalhos e exercícios práticos 	

SUBUNIDADE 8.

3.8. Papel do treinador no dia da competição de BTT

- 3.8.1. Rotinas diárias
- 3.8.2. Aspetos administrativos
- 3.8.3. Estratégias psicológicas
- 3.8.4. Aquecimento e volta à calma
- 3.8.5. Estratégias de corrida
- 3.8.6. Comunicação de mudanças nas estratégias de corrida
- 3.8.7. Fornecer apoio remoto ao ciclista na corrida
- 3.8.8. Preparação do dia seguinte

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, descrever e planificar as tarefas necessárias no dia de prova
- Selecionar e caracterizar os meios / recursos necessários para o dia de prova

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve os fatores a considerar no dia da corrida
- Elabora o planeamento detalhado do dia da corrida, utilizando de forma articulada os meios/recursos disponíveis

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito
- Elaboração de trabalhos e exercícios práticos

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Ciclismo Grau III ou superior

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. BMX

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. BMX	0h30	0h30/0
4.2. EQUIPAMENTO E VESTUÁRIO	1h30	1/0h30
4.3. AS EXIGÊNCIAS DOS EVENTOS DE BMX	2	1/1
4.4. TÉCNICAS AVANÇADAS DO BMX	6	4/2
4.5. TÁTICAS AVANÇADAS DO BMX	4	2/2
4.6. PLANEAMENTO, PRESCRIÇÃO E AVALIAÇÃO DO TREINO NO BMX	3	2/1
4.7. PAPEL DO TREINADOR NO DIA DA COMPETIÇÃO	1	0h30/0h30
Total	18	11/7

SUBUNIDADE 1.

4.1. BMX

- 4.1.1. Introdução ao Grau 3 – BMX
- 4.1.2. Etapas de desenvolvimento do praticante
 - a. Etapas 7 e 8

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, distinguir e relacionar as diferentes etapas do desenvolvimento dos praticantes

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e relaciona as diferentes etapas do desenvolvimento dos praticantes

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito

SUBUNIDADE 2.

4.2. Equipamento e vestuário

- 4.2.1. Equipamento e segurança
- 4.2.2. Características mecânicas do equipamento
- 4.2.3. Influência do equipamento na performance
- 4.2.4. Vestuário e acessórios
- 4.2.5. Grelhas de partida
- 4.2.6. Safe Gate
- 4.2.7. Self Gate
- 4.2.8. Sistemas de cronometragem
- 4.2.9. Instrumentos de medição de potência

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selecionar e caracterizar o equipamento e vestuário adequado ao contexto e aos praticantes 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica, relaciona e emprega o equipamento e o vestuário adequado ao contexto e aos praticantes
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exame escrito • Elaboração de trabalhos e exercícios práticos 	

SUBUNIDADE 3.

4.3. As exigências dos eventos de BMX

- 4.3.1. Provas de BMX
- a. Caracterização das provas de BMX
 - b. Características dos corredores de BMX
 - i. Antropométricas
 - ii. Fisiológicas e biomecânicas
 - iii. Psicológicas
 - iv. Técnicas

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrever e distinguir as diferentes exigências das diferentes provas de BMX e suas implicações nas exigências de performance do ciclista de pista 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica, relaciona e analisa as diferentes exigências das diferentes provas de BMX e suas implicações
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exame escrito • Elaboração de trabalhos e exercícios práticos 	

SUBUNIDADE 4.

4.4. Técnicas avançadas do BMX

- 4.4.1. Introdução
- 4.4.2. Preparação na grelha de saída
- 4.4.3. Técnica de saída
 - a. Movimento de saída
- 4.4.4. O sprint
- 4.4.5. Técnica de absorção
 - a. Técnica de absorção a uma roda (Manual)
 - b. Técnica de absorção avançada (Pump)
- 4.4.6. Técnica de Bunny-hop
- 4.4.7. Técnicas de salto
 - a. Salto horizontal
 - b. Salto raso
 - c. Salto baixo em V
 - d. Salto alto em Λ

- 4.4.8.** Técnicas mistas
- Salto – Absorção
 - Manual – Salto
- 4.4.9.** Técnicas de curva
- Exterior – Exterior
 - Interior – Exterior
 - Exterior – Interior
 - Exterior – Interior - Exterior

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e distinguir as componentes críticas das técnicas avançadas do BMX e fazer o seu diagnóstico durante a orientação das atividades
- Descrever e Interpretar técnicas executadas por modelos de referência

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as componentes críticas das técnicas avançadas do BMX
- Desenvolve uma análise da execução técnica, identificando os aspetos a melhorar e emprega exercícios de aperfeiçoamento e correção

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito
- Elaboração de trabalhos e exercícios práticos

SUBUNIDADE 5.

4.5. Táticas avançadas do BMX

- 4.5.1.** Análise detalhada da pista de BMX
- Rampa de saída e sistema de partida
 - Tipo de obstáculos e técnicas solicitadas
 - Traçado e espaços de pedalada
 - Formato das curvas e trajetórias
- 4.5.2.** Escolha dos componentes indicados (pneus, andamentos e pedaleira)
- 4.5.3.** Observação e marcação de outros corredores
- 4.5.4.** Reconhecer noutros corredores, pontos fortes, pontos fracos e táticas
- 4.5.5.** Escolha do momento adequado para atacar
- 4.5.6.** Defender a posição na corrida

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar e fazer o diagnóstico e aplicação das táticas avançadas de competição

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica, classifica e analisa o comportamento tático
- Aplica táticas adequadas ao praticante e ao contexto
- Desenvolve e emprega táticas alternativas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito
- Elaboração de trabalhos e exercícios práticos

SUBUNIDADE 6.

4.6. Planeamento, prescrição e avaliação do treino no BMX

- 4.6.1. Avaliação do perfil ciclista
- 4.6.2. Estabelecimento de referências de performance
- 4.6.3. Definição de objetivos
- 4.6.4. Planeamento: Macro, Meso e Microciclos no BMX
- 4.6.5. Prescrição e avaliação do treino no BMX

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar, prescrever e avaliar o trabalho a realizar na micro, meso e macroestrutura
- Selecionar os meios e os métodos adequados à operacionalização do treino e ao controlo do mesmo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Avalia o ciclista e estabelece metas de trabalhos
- Elabora o planeamento ao nível do micro, meso e macroestrutura
- Demonstra as opções tomadas no planeamento

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito
- Elaboração de trabalhos e exercícios práticos

SUBUNIDADE 7.

4.7. Papel do treinador no dia da competição

- 4.7.1. Introdução
- 4.7.2. Rotinas diárias
- 4.7.3. Aspetos administrativos
- 4.7.4. Estratégias psicológicas
- 4.7.5. Aquecimento e volta à calma
- 4.7.6. Estratégias de corrida
- 4.7.7. Comunicação de mudanças nas estratégias de corrida
- 4.7.8. Apoio do staff
- 4.7.9. Preparação do dia seguinte

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, descrever, organizar e planificar as tarefas necessárias no dia de prova
- Selecionar, preparar e adotar os meios/recursos necessários para o dia de prova

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve os fatores a considerar no dia da corrida
- Elabora o planeamento detalhado do dia da corrida, utilizando de forma articulada os meios/recursos disponíveis

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito
- Elaboração de trabalhos e exercícios práticos

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Ciclismo Grau III ou superior

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Pista

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. CICLISMO DE PISTA	0h30	0h30/0
5.2. EQUIPAMENTO E VESTUÁRIO	1h30	1/0h30
5.3. REGULAÇÃO DA POSIÇÃO DO CICLISTA	2	1/1
5.4. AS EXIGÊNCIAS DOS EVENTOS DE PISTA	3	2/1
5.5. TÉCNICAS AVANÇADAS	6	4/2
5.6. TÁTICAS AVANÇADAS DO CICLISMO DE PISTA	5	2/3
5.7. SESSÕES DE TREINO DE GRUPO AVANÇADAS	1	0h30/0h30
5.8. PLANEAMENTO, PRESCRIÇÃO E AVALIAÇÃO DO TREINO NO CICLISMO DE PISTA	3	2/1
5.9. PAPEL DO TREINADOR NO DIA DA COMPETIÇÃO NO CICLISMO DE PISTA	1	1/0
Total	23	14/9

SUBUNIDADE 1.

5.1. Ciclismo de pista

- 5.1.1. Introdução ao Grau 3 – Ciclismo de pista
- 5.1.2. Etapas de desenvolvimento do praticante
 - a. Etapas 7 e 8

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, distinguir e relacionar as diferentes etapas do desenvolvimento dos praticantes

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e relaciona as diferentes etapas do desenvolvimento dos praticantes

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito

SUBUNIDADE 2.

5.2. Vestuário e equipamento

- 5.2.1. Aerodinâmica
- 5.2.2. Como as forças aerodinâmicas atuam sobre o equipamento
- 5.2.3. Como outras forças atuam sobre o equipamento
- 5.2.4. Quadro de bicicleta e outros componentes
- 5.2.5. Vestuário
- 5.2.6. Teste de equipamento e mudanças de posição sobre a bicicleta
- 5.2.7. Blocos de partida
- 5.2.8. Recolha de informação sobre o equipamento

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selecionar e caracterizar o equipamento e vestuário adequado ao contexto e aos praticantes 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica, relaciona e emprega o equipamento e o vestuário adequado ao contexto e aos praticantes
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exame escrito • Elaboração de trabalhos e exercícios práticos 	

SUBUNIDADE 3.

5.3. Regulação da posição do ciclista

- 5.3.1. Posição na perseguição
- 5.3.2. Posição nas provas de resistência
- 5.3.3. Converter uma bicicleta standard de pista numa bicicleta de perseguição
- 5.3.4. Posição no sprint
- 5.3.5. Métodos de avaliação da posição do ciclista na bicicleta

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrever os diferentes métodos de avaliação da posição do ciclista • Elaborar a avaliação e o diagnóstico da posição do ciclista em função do tipo de prova, detetando posições incorretas e perspetivando as respetivas alterações 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Emprega os diferentes métodos de regulação da posição do ciclista • Identifica a posição que conduz à otimização do desempenho
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exame escrito • Elaboração de trabalhos e exercícios práticos 	

SUBUNIDADE 4.

5.4. As exigências dos eventos de pista

- 5.4.1. Introdução
- 5.4.2. Provas de resistência
 - a. Características do ciclista de pista de endurance
 - b. Perseguição individual
 - c. Perseguição por equipas
 - d. Prova por pontos
 - e. Scratch
 - f. Eliminação
 - g. Madison
- 5.4.3. Provas de velocidade
 - a. Características do ciclista de pista de velocidade
 - b. 200m contrarrelógio

- c. Velocidade
- d. Keirin
- e. Velocidade por equipas

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrever, distinguir e relacionar as diferentes exigências das diferentes provas de pista e suas implicações nas exigências de performance do ciclista de pista 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica e analisa as diferentes exigências das diferentes provas de pista e suas implicações
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exame escrito • Elaboração de trabalhos e exercícios práticos 	

SUBUNIDADE 5.

5.5. Técnicas avançadas

- 5.5.1. Provas de perseguição
 - a. A partida
 - b. Circular em linha num grupo de corredores
 - c. Utilização de guiadores de contrarrelógio
 - d. O render
 - e. A chegada
 - f. A comunicação em linha
- 5.5.2. Provas de sprint
 - a. A partida no sprint por equipas
 - b. Deixar e finalizar no sprint por equipas
 - c. Surplace
 - d. Controlo do adversário na retaguarda
 - e. Manter um adversário na anca
 - f. A partida no keirin
 - g. Circular atrás da derny
 - h. Circular numa linha de corredores atrás da derny
 - i. Deixar uma linha de corredores atrás da derny
- 5.5.3. Provas de resistência
 - a. Madison – partida
 - b. Madison – técnica de mudança
 - c. Sprint na prova de madison
 - d. Identificar e seguir uma roda livre na madison
 - e. Executar uma rendição em tadem na madison
 - f. Criar um espaço numa linha de corredores
 - g. Apanhar uma roda
 - h. Assumir e manter a posição na retaguarda do grupo
 - i. Render como um par

- j. Paragem avançada devido a problema mecânico
- k. Retomar a prova devido a problema mecânico
- l. Encontrar e movimentar-se através de espaços num grupo.
- m. Contra-atacar
- n. Rodar numa fuga
- o. Quando conduzir uma fuga
- p. Avaliar quando ultrapassar o corredor da frente
- q. Controlar outros corredores – permitir uma fuga
- r. Controlar outros corredores – manter um corredor bloqueado na retaguarda.
- s. Lançar a bicicleta na linha final
- t. Paragem controlada por um ajudante

5.5.4. Técnicas gerais

- a. Partida através dos blocos de partida
- b. Utilizar o relevê para atacar
- c. Seleccionar e mudar de andamento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e distinguir as componentes críticas das técnicas avançadas do ciclismo de pista e fazer o seu diagnóstico durante a orientação das atividades
- Descrever e Interpretar técnicas executadas por modelos de referência

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as componentes críticas das técnicas avançadas do ciclismo de pista
- Desenvolve uma análise da execução técnica, identificando os aspetos a melhorar e emprega exercícios de aperfeiçoamento e correção

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito
- Elaboração de trabalhos e exercícios práticos

SUBUNIDADE 6.

5.6. Táticas avançadas do ciclismo de pista

5.6.1. Introdução

5.6.2. Provas de resistência

- a. Perseguição Individual
- b. Perseguição por equipas
- c. Prova por pontos
- d. Scratch
- e. Eliminação
- f. Madison

5.6.3. Provas de velocidade

- a. Velocidade
- b. Keirin
- c. Velocidade por equipas
- d. Omnium

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distinguir, interpretar e fazer o diagnóstico e aplicação das táticas avançadas de competição 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica, classifica e analisa o comportamento tático • Aplica táticas adequadas ao praticante e ao contexto • Desenvolve e emprega táticas alternativas
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exame escrito • Elaboração de trabalhos e exercícios práticos 	

SUBUNIDADE 7.

5.7. Sessões de treino de grupo avançadas

5.7.1. Introdução ao treino da Madison

5.7.2. Introdução ao treino de sessões com Derny

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar, distinguir e interpretar os fatores fundamentais a ter em consideração nas sessões de treino direcionadas para a prova de Madison e uso da Derny 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplica e diferencia os fatores fundamentais a ter em consideração nas sessões de treino direcionadas para a prova de Madison e uso da Derny • Seleciona, organiza e planifica sessões avançadas de grupo
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exame escrito • Elaboração de trabalhos e exercícios práticos 	

SUBUNIDADE 8.

5.8. Planeamento, prescrição e avaliação do treino no ciclismo de pista

5.8.1. Introdução

5.8.2. Avaliação do perfil ciclista

5.8.3. Estabelecimento de referências de performance

5.8.4. Definição de objetivos

5.8.5. Planeamento: Macro, Meso e Microciclos no ciclismo de pista

5.8.6. Prescrição e avaliação do treino no ciclismo de pista

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planificar e avaliar o trabalho a realizar na micro, meso e macroestrutura • Selecionar e adotar os meios e os métodos adequados à operacionalização do treino e ao controlo do mesmo 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elabora a avaliação do ciclista e estabelece metas de trabalhos • Elabora o planeamento a nível do micro, meso e macro-estrutura • Faz a demonstração das opções tomadas no planeamento
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exame escrito • Elaboração de trabalhos e exercícios práticos 	

SUBUNIDADE 9.**5.9. Papel do treinador no dia da competição no ciclismo de pista**

- 5.9.1. Rotinas diárias
- 5.9.2. Aspectos administrativos
- 5.9.3. Estratégias psicológicas
- 5.9.4. Aquecimento e volta à calma
- 5.9.5. Estratégias de corrida
- 5.9.6. Comunicação de mudanças nas estratégias de corrida
- 5.9.7. Apoio do staff
- 5.9.8. Preparação do dia seguinte

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, descrever, organizar e planificar as tarefas necessárias no dia de prova
- Selecionar, preparar e adotar os meios/recursos necessários no dia de prova

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve os fatores a considerar no dia da corrida
- Elabora o planeamento detalhado do dia da corrida, utilizando de forma articulada os meios e os recursos disponíveis

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Ciclismo Grau III ou superior

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Ciclismo feminino

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. ESPECIFICIDADES DO CICLISMO FEMININO	1	1/0
6.2. CARACTERIZAÇÃO E EXIGÊNCIAS DO CICLISMO FEMININO	1	1/0
Total	2	2/0

SUBUNIDADE 1.

6.1. Especificidades do ciclismo feminino

6.1.1. Introdução

6.1.2. A mulher e o ciclismo

- a. Diferenças morfológicas
- b. Aspetos fisiológicos da mulher e a atividade física
- c. Aspetos psicológicos
- d. Repercussão e limitações sobre a atividade física
 - i. Menstruação
 - ii. Gravidez

6.1.3. Peso corporal ideal e rendimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e distinguir as especificidades do ciclismo feminino
- Caracterizar as exigências das competições de ciclismo feminino

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e distingue as especificidades do ciclismo feminino
- Caracteriza as exigências do ciclismo feminino

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito

SUBUNIDADE 2.

6.2. Caracterização e exigências do ciclismo feminino

6.2.1. Caracterização e análises das provas das diferentes vertentes

6.2.2. Caracterização das exigências do ciclismo feminino

- a. Exigências fisiológicas
- b. Exigências psicológicas
- c. Exigências técnicas
- d. Exigências táticas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">• ?• ?	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">• ?• ?
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">• Exame escrito	
PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Ciclismo Grau III ou superior

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Testes de avaliação e benchmarking em ciclistas

GRAU DE FORMAÇÃO_III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
7.1. TESTES DE AVALIAÇÃO E BENCHMARKING EM CICLISTAS	6	6/0
Total	6	6/0

SUBUNIDADE 1.

7.1. Testes de avaliação e benchmarking em ciclistas

- 7.1.1. Testes de laboratório
- a. Testes de avaliação da via anaeróbia
 - i. Teste seis segundos
 - ii. Teste Wingate
 - b. Testes de avaliação da capacidade e potência aeróbia
 - i. Teste em rampa
 - ii. Teste de consumo máximo de oxigénio (VO2 máx)
 - iii. Teste limiar de lactato
 - c. Teste de economia
- 7.1.2. Testes de campo realizados na estrada
- a. Testes distância-tempo em diferentes terrenos
- 7.1.3. Testes de campo realizados na pista de ciclismo
- a. Distância fixa, em saída parada e em saída lançada
 - b. Teste limiar lactato
- 7.1.4. Testes de campo realizados na pista de BMX
- a. Saída parada
- 7.1.5. Testes realizados em ginásio
- a. Teste de impulsão vertical
 - b. Teste de uma repetição máxima (1RM)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever a função dos diferentes testes de avaliação
- Selecionar e planificar os testes adequados à disciplina desportiva
- Interpretar resultados e fazer o diagnóstico do praticante, estabelecendo as melhorias a fazer

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona e utiliza os testes adequados à disciplina em causa
- Aplica testes de avaliação
- Elabora a análise e o diagnóstico em função dos resultados obtidos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Ciclismo Grau III ou superior

c. Organização da Formação



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

Não se aplica.

2. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

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

