

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU I

TRIATLO

FEDERAÇÃO DE TRIATLO DE PORTUGAL

VERSÃO
2020



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação de Triatlo 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. NATAÇÃO EM TRIATLO I	8
2. CICLISMO EM TRIATLO I	11
3. CORRIDA EM TRIATLO I	14
4. TRIATLO I	16
5. TRANSIÇÕES EM TRIATLO I	18
6. ESCOLA DE TRIATLO I	20
7. REGULAMENTAÇÃO EM TRIATLO I	22
C. Organização da Formação	23
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	24
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	24
3. ESTÁGIOS	24

A. Preâmbulo



A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica visam caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idêntica às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores. O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.

B. Unidades de Formação



Unidades de Formação e Cargas Horárias

Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. NATAÇÃO EM TRIATLO I	8
2. CICLISMO EM TRIATLO I	8
3. CORRIDA EM TRIATLO I	8
4. TRIATLO I	4
5. TRANSIÇÕES EM TRIATLO I	3
6. ESCOLA DE TRIATLO I	3
7. REGULAMENTAÇÃO EM TRIATLO I	2
Total	36

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Natação em triatlo I

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. HISTÓRIA DA NATAÇÃO	1	1/0
1.2. MODELO TÉCNICO DE CRAWL	2	2/0
1.3. TIPOS DE RESISTÊNCIA PROVOCADA PELO NADADOR	1	1/0
1.4. DIDÁTICA	2	0/2
1.5. CONTEÚDOS, MEIOS E MÉTODOS DE TREINO AO LONGO DAS FASES DE FORMAÇÃO DO NADADOR	2	2/0
Total	8	6 / 2

SUBUNIDADE 1.

1.1. História da natação

- 1.1.1. História da natação
- 1.1.2. As primeiras referências históricas à natação
- 1.1.3. O início do ensino da natação – século XVI
- 1.1.4. A natação nos Jogos Olímpicos
- 1.1.5. As técnicas em natação
- 1.1.6. Natação em águas abertas
- 1.1.7. Aspetos históricos relacionados com a técnica de crawl

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar a história da natação como forma de identificação da evolução da mesma ao longo do tempo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os marcos principais da história da natação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa
- Questionamento oral e/ou escrito

SUBUNIDADE 2.

1.2. Modelo técnico de crawl

- 1.2.1. Ação dos membros superiores
 - a. Entrada, deslize, ação descendente (AD), ação Lateral Interior (ALI), ação ascendente (AA), saída, recuperação
- 1.2.1. Ação do Membros Inferiores
 - a. ação descendente (AD), ação ascendente (AA)
- 1.2.3. Sincronização membros superiores/membros inferiores

- 1.2.4. Sincronização da respiração com a ação dos membros superiores
- 1.2.5. Viragem de Crawl
 - a. Aproximação à parede, meio enrolamento e contacto com a parede, impulso e deslize
- 1.2.6. Partida de Crawl
 - a. Posição preparatória, saída, voo, entrada, deslize e Saída
- 1.2.7. Partida da praia

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever a técnica de nado, viragem e partida em crawl, identificando as suas componentes críticas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as componentes críticas da técnica de nado, partidas e de viragens de crawl
- Descreve a ação de cada um dos segmentos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa
- Questionamento oral e/ou escrito

SUBUNIDADE 3.

1.3. Tipos de resistência provocada pelo nadador

- 1.3.1. Resistência de forma
- 1.3.2. Resistência de onda
- 1.3.3. Resistência de atrito

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a existência de resistências provocadas ao nadador pela água

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as resistências existentes ao avanço em meio aquático, no nado de crawl

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa
- Questionamento oral e/ou escrito

SUBUNIDADE 4.

1.4. Didática

- 1.4.1. A técnica de crawl
 - a. Alinhamento horizontal
 - i. Erros mais comuns e correção
- 1.4.2. Alinhamento lateral
 - a. Erros mais comuns e correção
- 1.4.3. Posição do corpo
 - a. Erros mais comuns e correção
- 1.4.4. Ação dos braços
 - a. Erros mais comuns e correção
- 1.4.5. Ação das pernas
 - a. Erros mais comuns e correção

- 1.4.6. Sincronização
 - a. Erros mais comuns e correção
- 1.4.7. Elementos técnicos complementares
 - a. Erros mais comuns e correção
- 1.4.8. *Crawl* de Pólo-Aquático
 - a. Erros mais comuns e correção
- 1.4.9. Viragem
 - a. Aproximação à parede, meio enrolamento e contacto com a parede, impulso e deslize
 - b. Erros mais comuns e correção
- 1.4.10. *Drills* (exercícios de evolução técnica)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer as progressões de ensino da Técnica. Identificar incorreções na técnica de nado e atuar no sentido da sua correção

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Conhece as progressões de ensino da técnica
- Identifica os erros frequentes do nado de *crawl*
- Utiliza exercícios técnicos para a sua correção e aumento da eficácia de nado

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Observação e análise de exercícios de nado de *crawl* nos escalões de Benjamins, Infantis, Iniciados e Juvenis
- Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa
- Questionamento oral e/ou escrito

SUBUNIDADE 5.

1.5. Conteúdos, meios e métodos de treino ao longo das fases de formação do nadador

- 1.5.1. Adaptação ao Meio Aquático
- 1.5.2. Fase de Formação Desportiva
- 1.5.3. Período de Formação Técnica
- 1.5.4. Período de Treino de Base
- 1.5.5. Período de Treino de Construção/Orientação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer as fases de formação de um nadador, ajustando as ações aos períodos respetivos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as etapas de evolução do ensino-aprendizagem da natação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa
- Questionamento oral e/ou escrito

PERFIL DO FORMADOR

- O Formador deverá ser portador de TPTD de Triatlo Grau II ou superior, ou de Natação Pura Grau II ou superior

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Ciclismo em triatlo I

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. HISTÓRIA DA BICICLETA E DO CICLISMO	1	0/1
2.2. MODELO TÉCNICO DE PEDALAR	2,5	2,5/0
2.3. ANDAR DE BICICLETA	2,5	2,5/0
2.4. TÉCNICA DE CICLISMO	2	0/2
Total	8	5 / 3

SUBUNIDADE 1.

2.1. História da bicicleta e do ciclismo

- 2.1.1. As primeiras bicicletas e formas de pedalar;
- 2.1.2. A evolução da bicicleta, e seus componentes
- 2.1.3. As primeiras competições de Ciclismo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar a história da bicicleta e do ciclismo como forma de identificação da evolução da mesma ao longo do tempo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os marcos principais da história do ciclismo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa
- Questionamento oral e/ou escrito

SUBUNIDADE 2.

2.2. Modelo técnico de pedalar

- 2.2.1. Atividade muscular
- 2.2.2. Aquecimento e alongamentos musculares
- 2.2.3. Qualidades físicas
 - a. Força
 - b. Resistência
 - c. Exercícios específicos de desenvolvimento

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrever a técnica de pedalar. Identificar exercícios de aquecimento e de alongamento muscular. Distinguir diferentes tipos de força e resistência presentes na atividade 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica as componentes críticas da técnica de pedalar. Descreve a ação de cada um dos segmentos
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa • Questionamento oral e/ou escrito 	

SUBUNIDADE 3.

2.3. Andar de bicicleta

- 2.3.1. Que percurso escolher
 - a. Qualidade do piso, altimetria, segurança, tráfego
- 2.3.2. Que regras respeitar
 - a. Regras básicas de trânsito
 - b. Criação de sinais convencionais dentro do grupo
- 2.3.3. Que material utilizar para treinar
 - a. Especificidades do quadro, capacete, equipamento, sapatos e pedais
- 2.3.4. Verificar antes do início do treino
 - a. Transmissão, travões, selim, guiador, pedais

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar as influências das condições naturais sobre o pedalar e as estratégias e equipamento para as minimizar 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica as diferenças entre as diversas tipologias de percurso. Adota estratégias adequadas à melhoria da prestação em cada um dos cenários
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa • Questionamento oral e/ou escrito 	

SUBUNIDADE 4.

2.4. Técnica de ciclismo

- 2.4.1. Técnicas individuais de ciclismo
 - a. Posição sobre a bicicleta
 - b. Mecânica da pedalada
 - c. Posição das mãos
 - d. Travagem
 - e. Mudanças
- 2.4.2. Técnicas coletivas de ciclismo
 - a. Bloqueios, leques, filas e relevos
- 2.4.3. Exercícios de correção técnica
 - a. Barras verticais

- b. Barras horizontais
- c. Prancha inclinada
- d. Saltar
- e. Recolher objetos
- f. Bola ao cesto
- g. Barra elevada
- h. Pisar o risco
- i. Apanhar bolas
- j. Tiro ao alvo
- k. Rodar ao lado
- l. Andar na roda m. Gincana

2.4.4. *Drills* (exercícios de evolução técnica)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Adquire competências para identificar deficiências na técnica de ciclismo e atuar no sentido da sua correção

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Conhece as progressões de ensino da técnica. Identifica os erros frequentes do andar de bicicleta. Utiliza exercícios técnicos para a sua correção e aumento da eficácia no andar de bicicleta

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Observação e análise de exercícios de ciclismo aplicados a atletas dos escalões Benjamins, Infantis, Iniciados e Juvenis
- Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa
- Questionamento oral e/ou escrito

PERFIL DO FORMADOR

- O formador deverá possuir TPTD de Triatlo Grau II ou superior ou TPTD de Ciclismo Grau II ou Superior

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Corrida em triatlo I

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. CARATERIZAÇÃO DA CORRIDA EM TRIATLO	1	1/0
3.2. MODELO TÉCNICO DA CORRIDA EM TRIATLO	2,5	2,5/0
3.3. O TREINO DE CORRIDA DO TRIATLETA INICIANTE	4,5	2,5/2
Total	8	6 / 2

SUBUNIDADE 1.

3.1. Caraterização da corrida em triatlo

3.1.1. Corrida em triatlo

- a. Variedade de distâncias
- b. Velocidade intrínseca a cada distância
- c. Qualidades motoras envolvidas
- d. Fontes energéticas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar o esforço da corrida em Triatlo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as características da corrida em Triatlo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa
- Questionamento oral e/ou escrito

SUBUNIDADE 2.

3.2. Modelo técnico da corrida em triatlo

3.2.1. A técnica de corrida

- a. Descrição da técnica de corrida
- b. Benefícios do treino técnico

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever a técnica de corrida. Identificar as componentes críticas da técnica de corrida

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve a ação de cada um dos segmentos corporais na técnica de corrida em Triatlo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa
- Questionamento oral e/ou escrito

SUBUNIDADE 3.

3.3. O treino de corrida do triatleta iniciante

- 3.3.1. Capacidade aeróbia
- 3.3.2. Potência aeróbia
 - a. Métodos de treino
 - b. A corrida continua
 - c. O Fartlek
 - d. A corrida intervalada
- 3.3.3. Treino da técnica
 - a. Melhoria da eficiência técnica;
 - b. Melhoria da resistência muscular específica;
 - c. Melhoria do sistema neuromuscular;
 - d. Melhoria da aplicação de forças no solo;
 - e. Melhoria no aporte energético;
 - f. Prevenção de lesões específicas da corrida.
- 3.3.4. Treino da força
 - a. Cargas adicionais
 - b. Rampas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enumerar os métodos de treino de corrida em Triatlo. Identificar os benefícios do treino técnico
- Identificar as qualidades físicas envolvidas na corrida em Triatlo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Conhece os métodos de treino de corrida em triatlo
- Sabe caracterizar o esforço da corrida em Triatlo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa
- Questionamento oral e/ou escrito

PERFIL DO FORMADOR

- O formador deverá possuir TPTD de Triatlo Grau II ou superior ou TPTD de Atletismo Grau II ou Superior

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Triatlo I

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. LOGÍSTICA DO TRIATLO	1	1/0
4.2. REGRAS BÁSICAS DE GESTÃO DAS ATIVIDADES	1	1/0
4.3. A FILOSOFIA DA MODALIDADE	1	1/0
4.4. ORGANIZAÇÃO DE COMPETIÇÕES	1	1/0
Total	4	4 / 0

SUBUNIDADE 1.

4.1. Logística do triatlo

- 4.1.1. As especificidades do triatlo enquanto atividade multidesportiva
 - a. Inclusiva, não elitista, adaptável a vários espaços
- 4.1.2. Condições para a prática
 - a. Identificação das necessidades para a prática
 - b. Equipamento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar a modalidade e as suas necessidades intrínsecas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Conhece as necessidades da modalidade. Propõe atividades alternativas em função das condições existentes

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito

SUBUNIDADE 2.

4.2. Regras básicas de gestão das atividades

- 4.2.1. Segurança
- 4.2.2. Regras de grupo
- 4.2.3. Ênfase aos aspetos técnicos em cada modalidade
 - a. Segurança, postura, coordenação, componentes críticas, força e potência

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Aplicar as regras básicas de segurança para equipamentos e espaços de prática

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Estabelece regras básicas de funcionamento. Reduz os obstáculos e todos os objetos de risco, bem como as possibilidades de quedas e choques. Assegura que todo o equipamento se encontra operacional (capacetes, travões, etc.) Dá ênfase ao divertimento e à técnica em cada um dos desportos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito

SUBUNIDADE 3.

4.3. A filosofia da modalidade

4.3.1. Respeito

- a. Para com pares, professores, treinadores, e ao próprio enquanto atleta;

4.3.2. Recompensa

- a. No cumprimento de objetivos através do esforço e do desafio

4.3.3. Liderança e autonomia

- a. Atividade de ar livre que encoraja o apoio e o respeito pelos outros
- b. Terminar é ganhar

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a filosofia da modalidade e utilizar diferentes formas de recompensa, no cumprimento dos objetivos pelo esforço e superação, incentivando a liderança e a autonomia

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Desenvolve atividades de acordo com os valores éticos do desporto; Procura desenvolver a motivação pela tarefa, e não pelos resultados; Promove atividades, em autonomia, onde a vitória se conquista pela perseverança e conclusão da tarefa proposta

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito

SUBUNIDADE 4.

4.4. Organização de competições

4.4.1. Filosofia “terminar é ganhar”

4.4.2. Distâncias apropriadas aos escalões

4.4.3. Segurança dos percursos e equipamento

4.4.4. Atividades alternativas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as principais preocupações na organização de competições para jovens

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Promove a filosofia “terminar é ganhar”. Conhece as distâncias indicadas para cada escalão etário. Elenca atividades multidesportivas alternativas ou complementares da modalidade, destinadas a jovens

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito

PERFIL DO FORMADOR

- O Formador deverá possuir TPTD de Triatlo Grau II ou superior

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Transições em Triatlo

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. O QUE É UMA TRANSIÇÃO	1	1/0
5.2. SEQUÊNCIA DAS TÉCNICAS DE TRANSIÇÃO	2	0/2
Total	3	1 / 2

SUBUNIDADE 1.

5.1. O que é uma transição

- 5.1.1. Definição do conceito “transição em triatlo”
- 5.1.2. A importância da transição no desenrolar da prova
- 5.1.3. Tipos de transição
 - a. Transição natação/ciclismo
 - b. Transição ciclismo/corrida
 - c. Outras transições (multidesportos)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os principais aspetos táticos das transições. Descrever cada uma das técnicas de transição, consoante os segmentos em causa

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Conhece a transição e a sua importância no desenrolar de uma prova. Identifica cada um dos tipos de transição. Define estratégias de transição

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e/ou escrito
- Análise e interpretação de situações reais ocorridas no contexto do Desporto de competição

SUBUNIDADE 2.

5.2. O que é uma transição

- 5.2.1. Identificação de componentes críticas determinantes
 - a. Natação/ciclismo T1
 - b. Ciclismo/Corrida T2
- 5.2.2. Aspetos táticos da transição
 - a. Protocolo de procedimentos a adotar
 - b. Eventuais alterações ao protocolo em função das características da zona de transição e da tipologia da prova
- 5.2.3. Requisitos do material necessários para uma transição rápida
- 5.2.4. Atividades de aprendizagem
 - a. Progressões
 - i. Memorizar sequências
 - ii. Praticar
- 5.2.5. Realização técnica das destrezas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">• Desenvolver competências nos atletas para otimização destes momentos competitivos	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">• Identifica as componentes críticas da técnica de transição, consoante o momento da competição. Identifica um protocolo de procedimentos a realizar durante as transições
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none">• Questionamento oral e/ou escrito• Análise e interpretação de situações reais ocorridas no contexto do Desporto de competição	
PERFIL DO FORMADOR	<ul style="list-style-type: none">• O Formador deverá possuir TPTD de Triatlo Grau II ou superior

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Escola de Triatlo I

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. DINÂMICA DE FOMENTAÇÃO DE UMA ESCOLA DE TRIATLO	0,5	0,5/0
6.2. DINÂMICA DE FUNCIONAMENTO DE UMA ESCOLA DE TRIATLO	0,5	0,5/0
6.3. UM CASO PRÁTICO	2	2/0
Total	3	3 / 0

SUBUNIDADE 1.

6.1. Dinâmica de fomentação de uma escola de triatlo

- 6.1.1. Convite para ação de divulgação
- 6.1.2. Mostra de reportagem vídeo
 - a. Participação numa atividade interna
- 6.1.3. Participação numa prova

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar a importância de uma Escola de Triatlo no desenvolvimento da modalidade

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a importância da existência de Escolas de Triatlo, para o desenvolvimento da modalidade

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa
- Questionamento oral e/ou escrito

SUBUNIDADE 2.

6.2. Dinâmica de funcionamento de uma escola de triatlo

- 6.2.1. Infraestruturas e recursos materiais
- 6.2.2. Recursos humanos
- 6.2.3. Plano de objetivos
- 6.2.4. Plano pedagógico
- 6.2.5. Iniciativas a desenvolver

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Estabelecer objetivos para a dinamização de uma Escola de Triatlo. Identificar necessidades no projeto. Criar estratégias de concretização dos objetivos formulados

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um projeto de criação de uma Escola de Triatlo, identificando os objetivos, elencando os recursos necessários e definindo as iniciativas a desenvolver

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa
- Questionamento oral e/ou escrito

SUBUNIDADE 3.

6.3. Um caso prático

- 6.3.1. Época desportiva e horários de treino
- 6.3.2. Organigrama da escola e recursos humanos
- 6.3.3. Recursos materiais
- 6.3.4. Recursos financeiros
- 6.3.5. Exame médico desportivo
- 6.3.6. Atividades (participação em provas; organização de eventos)
- 6.3.7. Dificuldades encontradas
- 6.3.8. Resultados

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Adotar uma postura de análise e de crítica face a casos práticos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Desenvolve uma atitude crítica face a um caso prático

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Análise de casos de escolas de Triatlo na perspetiva da sua organização.
- Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa
- Questionamento oral e/ou escrito

PERFIL DO FORMADOR

- O Formador deverá possuir TPTD de triatlo de Grau II ou superior;
- O Formador deve possuir pelo menos 3 épocas de experiência no treino dos escalões Jovens (Benjamins, Infantis, Iniciados, Cadetes)

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Regulamentação em Triatlo I

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
7.1. REGULAMENTAÇÃO DE COMPETIÇÕES	1	1/0
7.2. REGULAMENTAÇÃO ADMINISTRATIVA E OUTRA	1	1/0
Total	2	2 / 0

SUBUNIDADE 1.

7.1. Regulamentação de competições

7.1.1. Regulamento técnico de Duatlo, Triatlo, *Aquabike*, Aquatlo e *Swim-Run*

7.1.2. Regulamento geral de competições

7.1.3. Regulamento de Arbitragem

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Adotar o quadro normativo das competições em Triatlo.
- Identifica a principal legislação no âmbito das competições

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Conhece os regulamentos aplicáveis no decurso de provas e competições

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa
- Questionamento oral e/ou escrito

SUBUNIDADE 2.

7.2. Regulamentação de competições

7.2.1. Regulamento de Associação, Licenciamento e Transferências

7.2.2. Regulamento Eleitoral

7.2.3. Regulamento de Disciplina

7.2.4. Regulamento de Atribuição de Distinções Honoríficas

7.2.5. Regulamento do Combate à Violência, ao Racismo, Xenofobia e à Intolerância no Triatlo

7.2.6. Critérios para atribuição de prémios pela formação de atletas

7.2.7. Normas de Administração Financeira

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os normativos que balizam toda a atividade federativa, no sentido de proceder à sua consulta nos casos de necessidade

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a principal legislação no âmbito administrativo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos sujeitos a temas previamente definidos implicando algum grau de pesquisa
- Questionamento oral e/ou escrito

PERFIL DO FORMADOR

- O Formador deverá possuir habilitação de treinador de triatlo de Grau II ou superior, ou ser árbitro Nacional ou Internacional

c. Organização da Formação



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

Não se aplica.

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

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS	OUTRAS
<ul style="list-style-type: none"> Sala/auditório com capacidade para 25 formandos; Acesso a piscina (mínimo 25m) para realização da componente prática da UF de Natação em Triatlo I; Acesso a pista de atletismo ou parque desportivo para componente prática das UF de Corrida em Triatlo I; Ciclismo em Triatlo I e Transições em Triatlo I. 	<ul style="list-style-type: none"> Plataforma informática para arquivo de conteúdos lecionados e formação; Videoprojector. 	<ul style="list-style-type: none"> Cada formando deve trazer consigo uma bicicleta, capacete e sapatos de ciclismo; Cada formando deve trazer respetivo equipamento pessoal para a prática de corrida; Cada formando deve trazer equipamento de treino de natação em piscina (fato de banho, touca e óculos) e em águas abertas (fato isotérmico); Cada formando deve ter acesso a suporte para parque de transição.

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.