

Referenciais de FORMAÇÃO ATLETISMO

Grau



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

Referenciais de FORMAÇÃO ATLETISMO

Grau



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

Edição: Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.
Conteúdos: Federação Portuguesa de Atletismo
Data: Setembro'16

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	4
B. UNIDADES DE FORMAÇÃO	6
1. A FORMAÇÃO DE JOVENS ATLETAS	8
2. O DESENVOLVIMENTO DA CONDIÇÃO FÍSICA NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO	11
3. TREINO DA VELOCIDADE E ESTAFETAS NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO	14
4. TREINO DA MARCHA ATLÉTICA NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO	17
5. O TREINO DAS BARREIRAS NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO	19
6. O TREINO DOS SALTOS NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO	21
7. O TREINO DOS LANÇAMENTOS NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO	24



A. Preâmbulo



Preâmbulo

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

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idênticas 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 – Atletismo Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. A FORMAÇÃO DE JOVENS ATLETAS	11
2. O DESENVOLVIMENTO DA CONDIÇÃO FÍSICA NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO	5
3. TREINO DA VELOCIDADE E ESTAFETAS NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO	4
4. TREINO DA MARCHA ATLÉTICA NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO	2
5. O TREINO DAS BARREIRAS NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO	4
6. O TREINO DOS SALTOS NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO	7
7. O TREINO DOS LANÇAMENTOS NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO	7
Total	40



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

A Formação de Jovens Atletas

GRAU DE FORMAÇÃO_I/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. INTRODUÇÃO AO "KIDS ATHLETICS"	2	1/1
2. ORGANIZAÇÃO DE UM EVENTO	5	3/2
3. PROGRAMAÇÃO ANUAL DO TREINO INFANTO-JUVENIL	4	2/2
Total	11	6/5



A FORMAÇÃO DE JOVENS ATLETAS

SUBUNIDADE 1.

INTRODUÇÃO AO KIDS ATHLETICS

- 1.1 O modelo de abordagem ao Atletismo infanto-juvenil
- 1.2 A justificação para a abordagem do Atletismo infanto-juvenil pelo modelo Kids Athletic's
- 1.3 Os objetivos do Kid's Athletics
- 1.4 As formas jogadas do Kids Athletic's (sessão prática)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Descrever o modelo do Kids Athletic's.
- . Identificar as justificações e os objetivos para a abordagem do Kids Athletic's.
- . Identificar e caracterizar formas jogadas do Kids Athletic's.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Caracteriza os objetivos do Kids Athletic's.
- . Organiza as formas jogadas do Kids Athletic's.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Testes escrito.
- . Teste de prática pedagógica.

SUBUNIDADE 2.

ORGANIZAÇÃO DE UM EVENTO DO KIDS ATHLETICS

- 2.1. Condicionantes e especificidades de um evento Kids Athletic's
- 2.2. Formato organizativo de uma atividade do Kids Athletic's
- 2.3. Organização de uma competição no formato Kids Athletic's (workshop)
- 2.4. Avaliação de um evento (workshop)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Descrever a organização de um evento do Kids Athletic's.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Seleciona as formas jogadas a incluir num evento Kids Athletic's.
- . Determina e utiliza o sistema de rotação das estações.
- . Identifica e aplica a forma de pontuação de cada forma jogada e do evento.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Testes escrito.
- . Teste de prática pedagógica.



SUBUNIDADE 3.

PROGRAMAÇÃO ANUAL DO TREINO INFANTO-JUVENIL

- 3.1. Distribuição anual das atividades no modelo Kids Athletic's
- 3.2. Definição dos conteúdos do treino e a sua distribuição ao longo da época
- 3.3. Organização de uma sessão de treino com jovens
- 3.4. Organização e disposição dos materiais
- 3.5. Organização da parte principal do treino: escolha dos exercícios e definição do número de repetições
- 3.6. O Aquecimento como momento de aprendizagem.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Adotar uma estratégia anual de desenvolvimento, definindo as atividades e organização do treino.
- . Organizar uma sessão de treino com um grupo de jovens atletas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identifica e interpreta o modelo anual de desenvolvimento.
- . Organiza uma sessão de treino para atletas jovens.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

O Desenvolvimento da Condição Física nos Escalões de Formação

GRAU DE FORMAÇÃO_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. O DESENVOLVIMENTO DA FORÇA COM JOVENS	2	1/1
2. O DESENVOLVIMENTO DA RESISTÊNCIA COM JOVENS	1	1/0
3. CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO COM JOVENS	2	1/1
Total	5	3/2



O DESENVOLVIMENTO DA CONDIÇÃO FÍSICA NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO

SUBUNIDADE 1.

O TREINO DA FORÇA COM JOVENS

- 1.1. A importância do treino da força com jovens: a influência da força no desenvolvimento da velocidade e na aprendizagem das técnicas das diferentes disciplinas
- 1.2. A organização do treino da força nos escalões jovens
- 1.3. Os Métodos e Meios de Treino para o desenvolvimento da força geral com jovens (aula prática)
- 1.4. O desenvolvimento da força rápida com jovens: os multissaltos e multilançamentos (sessão prática)
- 1.5. A organização de um circuito de PFG para jovens atletas (sessão prática)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar o tipo de treino de força a realizar nos escalões jovens.
- Descrever a forma de organização de uma sessão de treino de força geral.
- Identificar a estrutura de um treino de força rápida.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e utiliza os exercícios e os tipos de força mais adequados ao treino com jovens.
- Organiza sessões para o treino da força rápida e da força geral.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
- Avaliação em prática pedagógica.

SUBUNIDADE 2.

O TREINO DA RESISTÊNCIA COM JOVENS

- 2.1. Regras básicas das provas de Meio Fundo e Fundo
 - 2.1.1. Distâncias utilizadas nos escalões jovens
- 2.2. A importância do desenvolvimento da resistência na formação de jovens atletas
- 2.3. Métodos de treino para o desenvolvimento da resistência nos escalões jovens
- 2.4. Proposta para a programação anual do treino da resistência com atletas jovens

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as regras básicas das provas de meio fundo e fundo
- Identificar os métodos para o desenvolvimento da resistência em atletas jovens

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os métodos de treino mais adequados para o desenvolvimento da resistência com atletas jovens
- Identifica o momento da sessão de treino em que devem ser introduzidos estes conteúdos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração e interpretação de um microciclo de treino da resistência.



SUBUNIDADE 3.

CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO COM JOVENS

- 3.1. Definição das capacidades condicionais a avaliar nos escalões de formação
 - 3.1.1. Construção de uma bateria de testes
- 3.2. Definição dos momentos de avaliação ao longo da época.
- 3.3. Realização de uma bateria de testes para os escalões jovens
 - 3.3.1. Definição dos protocolos e procedimentos (aula prática)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Selecionar as capacidades condicionais a avaliar nos escalões jovens.
- Identificar os testes a utilizar em função dos objetivos.
- Definir os momentos de realização e adotar os protocolos de realização dos testes.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona a bateria de testes de controlo e avaliação do treino nos escalões jovens.
- Estabelece os momentos de avaliação.
- Aplica os protocolos de realização dos testes.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Treino da Velocidade e Estafetas nos Escalões de Formação

GRAU DE FORMAÇÃO_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. O MODELO TÉCNICO DA CORRIDA DE VELOCIDADE	1	1/0
2. O TREINO TÉCNICO DE BASE COM JOVENS ATLETAS	1	0/1
3. O TREINO DE VELOCIDADE E ESTAFETAS COM JOVENS	2	0/2
Total	4	1/3



TREINO DA VELOCIDADE E ESTAFETAS

SUBUNIDADE 1.

O MODELO TÉCNICO DA CORRIDA DE VELOCIDADE

- 1.1. A importância da técnica de corrida nos escalões de formação
- 1.2. O ciclo da passada de corrida de velocidade
- 1.3. Aspetos técnicos fundamentais da técnica de corrida nas provas de velocidade
- 1.4. Exercícios para a melhoria da técnica de corrida e a sua organização no treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever o ciclo da passada de corrida.
- Identificar os principais aspetos da técnica de corrida das provas de velocidade.
- Selecionar os exercícios mais adequados para o treino da corrida de velocidade.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e caracteriza os principais aspetos técnicos das corridas de velocidade.
- Organiza e dirige uma sessão de treino para a técnica de corrida.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
- Elaboração do plano de uma sessão de treino com a inclusão de exercícios de técnica de corrida.

SUBUNIDADE 2.

O TREINO TÉCNICO DE BASE COM JOVENS ATLETAS

- 2.1. A técnica de base da corrida no atletismo
- 2.2. Exercícios de técnica de corrida
- 2.3. Exercícios para a colocação da bacia e de atitude postural
- 2.4. Exercícios para o apoio dinâmico
- 2.5. Organização das sessões de técnica de corrida

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever a organização de uma sessão para o treino da Técnica de Base nos escalões jovens.
- Identificar e caracterizar os exercícios mais adequados para o treino de velocidade.
- Diagnosticar os principais erros técnicos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra os exercícios da técnica de corrida, de colocação da bacia e para o apoio dinâmico.
- Organiza e dirige uma sessão de treino da técnica de corrida.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação em Prática Pedagógica.



SUBUNIDADE 3.

O TREINO DE VELOCIDADE E ESTAFETAS COM JOVENS

- 3.1. Importância do desenvolvimento da velocidade nos escalões jovens
- 3.2. Utilização das estafetas na dinamização do treino com jovens
- 3.3. Ensino da transmissão visual e não visual (aula prática)
- 3.4. Métodos e meios de treino para o desenvolvimento da velocidade nos escalões de formação
- 3.5. Desenvolvimento da capacidade de aceleração (aula prática)
- 3.6. Treino da velocidade com jovens (aula prática)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as regras básicas das provas de velocidade e estafeta.
- Caracterizar a utilização das estafetas como meio de dinamização do processo de treino do jovem atleta.
- Identificar os meios e métodos do treino para o desenvolvimento da velocidade nos escalões jovens.
- Identificar os elementos de organização das sessões para os treinos da velocidade e estafetas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e aplica os meios e métodos de treino para o desenvolvimento da velocidade nos escalões jovens.
- Organiza e dirige sessões de treino de estafetas e de velocidade.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
- Elaboração de um plano de uma sessão de treino da velocidade e estafetas.
- Avaliação prática pedagógica.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Treino da Marcha nos Escalões de Formação

GRAU DE FORMAÇÃO_I/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. A INICIAÇÃO À MARCHA ATLÉTICA	2	1/1
Total	2	1/1



TREINO DA MARCHA NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO

SUBUNIDADE 1.

A INICIAÇÃO À MARCHA ATLÉTICA

- 1.1. Regulamento das provas de marcha: distâncias utilizadas nos escalões de formação
- 1.2. Modelo técnico da marcha
- 1.3. O ensino da marcha nos escalões de formação
- 1.4. Progressão pedagógica do ensino da marcha atlética (aula prática)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as regras básicas das provas de Marcha.
- Adotar os princípios básicos para o ensino da marcha nos escalões jovens.
- Organizar uma sessão de iniciação à marcha atlética.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica os princípios básicos para o ensino da marcha nos escalões jovens.
- Organiza e dirige uma sessão de treino.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
 - Avaliação Prática Pedagógica.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

O Treino das Barreiras nos Escalões de Formação

GRAU DE FORMAÇÃO_I/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. A INICIAÇÃO ÀS BARREIRAS	4	1/3
Total	4	1/3



O TREINO DAS BARREIRAS NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO

SUBUNIDADE 1.

A INICIAÇÃO ÀS BARREIRAS

- 1.1. Regras básicas das provas de barreiras: distâncias utilizadas nos escalões de formação e altura das barreiras.
- 1.2. A importância do treino de barreiras na formação de jovens atletas.
- 1.3. Principais aspetos técnicos da transposição de barreiras.
- 1.4. Iniciação ao treino de barreiras (aula prática).
- 1.5. Treino da técnica de transposição de barreiras (aula prática).
- 1.6. Treino de ritmos variados com barreiras (aula prática).

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as regras básicas das provas de barreiras.
- Utilizar o treino de barreiras para o desenvolvimento da velocidade e da coordenação no processo de treino do jovem atleta.
- Identificar os principais aspetos técnicos da transposição da barreira.
- Organizar sessões para a iniciação ao treino de barreiras e para a melhoria da técnica e dos ritmos de barreiras.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Emprega o treino de barreiras para o desenvolvimento da velocidade e da coordenação.
- Demonstra os principais aspetos técnicos da transposição de barreiras.
- Organiza e orienta sessões de treino para a iniciação às barreiras, para a melhoria da técnica de transposição e para o trabalho de ritmos variados.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
- Elaboração de um plano de uma sessão de treino de barreiras.
- Avaliação prática pedagógica.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

O Treino dos Saltos nos Escalões de Formação

GRAU DE FORMAÇÃO_I/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. INICIAÇÃO AO SALTO EM ALTURA	3	1/2
2. INICIAÇÃO AO SALTO EM COMPRIMENTO	3	1/2
3. INICIAÇÃO AO SALTO COM VARA	1	0/1
Total	7	2/5



O TREINO DOS SALTOS

SUBUNIDADE 1.

INICIAÇÃO AO SALTO EM ALTURA

- 1.1. Regras básicas do salto em altura
- 1.2. Aspectos técnicos do Salto em altura
- 1.3. A iniciação ao salto em Altura: Corrida em curva, salto em tesoura e aprendizagem do Fosbury Flop (aula prática)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Descrever as regras básicas do salto em altura.
- . Identificar os principais aspetos técnicos do salto em altura.
- . Organizar sessões de treino de salto em altura para jovens atletas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identificas os principais aspetos técnicos do salto em altura.
- . Demonstra na prática os principais exercícios utilizados com jovens.
- . Organiza as respetivas sessões de treinos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste escrito.
- . Elaboração de uma sessão de treino de salto em altura.
- . Avaliação prática pedagógica.

SUBUNIDADE 2.

INICIAÇÃO AO SALTO EM COMPRIMENTO

- 2.1. Regras básicas do salto em comprimento
- 2.2. Aspectos técnicos do salto em comprimento
- 2.3. A iniciação ao salto em comprimento: saltos com balanço curto; aprendizagem da técnica da passada; corrida de balanço (aula prática)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Descrever as regras básicas do salto em comprimento.
- . Identificar os principais aspetos técnicos do salto em comprimento.
- . Organizar sessões de treino de salto em comprimento para jovens atletas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Identificas os principais aspetos técnicos do salto em comprimento.
- . Demonstra na prática os principais exercícios utilizados com jovens.
- . Organiza as respetivas sessões de treinos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Teste escrito.
- . Elaboração de uma sessão de treino de salto em comprimento.
- . Avaliação prática pedagógica.



SUBUNIDADE 3.

INICIAÇÃO AO SALTO COM VARA

3.1. Iniciação ao salto com vara através do salto em comprimento com vara (aula prática)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Organizar uma sessão de treino para a iniciação do salto com vara através do salto em comprimento com vara.
- Identificar os principais exercícios a utilizar.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza uma sessão de treino para a iniciação do salto com vara através do salto em comprimento com vara.
- Identifica os principais aspetos técnicos a serem trabalhados.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
- Elaboração de uma sessão de treino de salto em comprimento com vara.
- Avaliação prática pedagógica.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

O Treino dos Lançamentos nos Escalões de Formação

GRAU DE FORMAÇÃO_I/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. INICIAÇÃO AO LANÇAMENTO DO PESO	3	1/2
2. INICIAÇÃO AO LANÇAMENTO DO DARDO	3	1/2
3. INICIAÇÃO AOS LANÇAMENTOS EM ROTAÇÃO	1	0/1
Total	7	2 / 5



O TREINO DOS LANÇAMENTOS NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO

SUBUNIDADE 1.

INICIAÇÃO AO LANÇAMENTO DO PESO

- 1.1. Regras básicas do lançamento do peso: pesos dos engenhos utilizados nos escalões de formação
- 1.2. Aspetos técnicos do lançamento do peso
- 1.3. A iniciação ao lançamento do peso com a técnica retilínea (aula prática)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as regras básicas do lançamento do peso.
- Identificar os principais aspetos técnicos do lançamento do peso.
- Organizar sessões de treino do lançamento do peso para jovens atletas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os principais aspetos técnicos do lançamento do peso.
- Demonstra, na prática, os principais exercícios utilizados com jovens.
- Organiza as respetivas sessões de treinos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
- Elaboração de uma sessão de treino de lançamento do peso.
- Avaliação prática pedagógica.

SUBUNIDADE 2.

INICIAÇÃO AO LANÇAMENTO DO DARDO

- 2.1. Regras básicas do lançamento do Dardo: pesos dos engenhos utilizados nos escalões de formação.
- 2.2. Aspetos técnicos do lançamento do Dardo
- 2.3. A iniciação ao lançamento do Dardo com atletas jovens (aula prática)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as regras básicas do lançamento do dardo.
- Identificar os principais aspetos técnicos do lançamento do dardo.
- Organizar sessões de treino do lançamento do dardo para jovens atletas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os principais aspetos técnicos do lançamento do dardo.
- Demonstra na prática os principais exercícios utilizados com jovens.
- Organiza as respetivas sessões de treinos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
- Elaboração de uma sessão de treino de lançamento do dardo.
- Avaliação prática pedagógica.



SUBUNIDADE 3.

INICIAÇÃO AOS LANÇAMENTOS EM ROTAÇÃO

- 3.1. Aprendizagem dos principais aspetos técnicos dos principais lançamentos em rotação – Martelo, Disco e Peso (aula prática)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os principais aspetos técnicos dos lançamentos em rotação.
- Organizar sessões de treino para jovens atletas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra e identifica os principais aspetos técnicos dos lançamentos em rotação.
- Organiza sessões de treino para jovens atletas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
- Elaboração de uma sessão de treino de lançamentos em rotação.
- Avaliação prática pedagógica.



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.