

# Referenciais de Formação

# COMPONENTE ESPECÍFICA

**GRAU I**

**ESGRIMA**

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ESCRIMA

**VERSÃO  
2020**



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.

**AUTOR:** Federação Portuguesa de Esgrima  
**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. MODALIDADE	8
2. DIDÁTICA E GENERALIDADES	10
3. MATERIAL E EQUIPAMENTOS	13
4. ESPADA	15
5. FLORETE	21
6. SABRE	25
<b>C. Organização da Formação</b>	<b>29</b>
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	30
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	30
3. ESTÁGIOS	30

# 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. MODALIDADE	1
2. DIDÁTICA E GENERALIDADES	4
3. MATERIAL E EQUIPAMENTO	1
4. ESPADA	10
5. FLORETE	10
6. SABRE	10
Total	36

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# 1. Modalidade

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. ESRIMA DESPORTIVA	0h15	0h15/0
1.2. VERTENTES	0h15	0h15/0
1.3. ARMAS	0h15	0h15/0
1.4. COMBATE	0h15	0h15/0
Total	1h	1h / 0

SUBUNIDADE 1.

## 1.1. Esgrima desportiva

1.1.1. Apresentação da Modalidade

1.1.2. Esgrima Desportiva em Portugal – Desenvolvimento e principais desempenhos internacionais

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os principais marcos da evolução da Esgrima Desportiva em Portugal

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os momentos marcantes do desenvolvimento da Esgrima Portuguesa nomeadamente ao nível das Medalhas conquistadas em Jogos Olímpicos, Campeonatos do Mundo e da Europa

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário oral e/ou escrito

SUBUNIDADE 2.

## 1.2. Vertentes

1.2.1. Esgrima Adaptada

- População-Alvo
- Contexto de Prática

1.2.2. Esgrima Artística

- População-Alvo
- Contexto de Prática

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as vertentes de expressão da modalidade – Esgrima Adaptada e Esgrima Artística
- Descrever as principais características das duas vertentes
- Diferenciar as 3 vertentes de expressão da Esgrima – Competição, Adaptada e Artística

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a população-alvo e o contexto de prática da Esgrima Adaptada e Artística
- Identifica as diferenças fundamentais entre as vertentes, Esgrima Adaptada e Artística

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário oral e/ou escrito



SUBUNIDADE 3.

### 1.3. Armas

- 1.3.1. Diferenciação entre Espada, Florete e Sabre
- Toque – ponta ou ponta e gume
  - Zonas válidas de toque – Espada, Florete e Sabre
  - Convenção

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e diferenciar as 3 Armas quanto aos toques e zonas válidas
- Diferenciar as 3 Armas quanto ao princípio fundamental do Jogo

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as 3 Armas pelas suas características de toque
- Identifica as zonas válidas de toque nas 3 Armas
- Identifica o princípio da convenção e diferencia o Florete e Sabre da Espada, quanto a este princípio fundamental do jogo

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário oral e/ou escrito

SUBUNIDADE 4.

### 1.4. Combate

- 1.4.1. Conceitos-chave
- Atirador
  - Assalto
  - Jogo
  - Encontro
- 1.4.2. Área de Jogo - Pista
- Dimensões e Sinalizações no solo
  - Regras associadas ao posicionamento na Pista – Início e saídas pelas linhas laterais e finais
- 1.4.3. Arbitragem
- Árbitro e Assessores
  - Código – Início e interrupção
- 1.4.4. Saudação

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar os conceitos-chave referentes aos diversos tipos de combate e seus intervenientes
- Descrever a área de jogo
- Diferenciar as sinalizações da área de jogo e relacioná-las com as regras associadas ao posicionamento e deslocamento do atirador
- Adotar a saudação em todas as situações de início e final de exercício e combate a dois

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os conceitos-chave
- Identifica as dimensões e sinalizações da Pista
- Identifica e emprega as regras associadas ao posicionamento e deslocamento na pista
- Emprega e promove a utilização da saudação sempre que se inicia e finaliza uma situação de exercício ou combate a dois

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário oral e/ou escrito

#### PERFIL DO FORMADOR

- Titular TPTD de Grau Esgrima II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 2. Didática e generalidades

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. POSIÇÃO DE GUARDA, DISTÂNCIA E DESLOCAMENTOS	1h45	0h15/1h30
2.2. TIPOS DE AÇÕES	0h25	0h25/0
2.3. PREENSÃO E POSIÇÃO DA ARMA	0h55	0h10/0h45
2.4. TOQUE	0h55	0h10/0h45
Total	4h	1h / 3h

SUBUNIDADE 1.

### 2.1. Posição de guarda, distância e deslocamentos

2.1.1. Posição de Guarda

2.1.2. Deslocamentos

a. Gestos técnicos

i. Avançar

ii. Recuar

iii. Balestra

iv. Afundo

v. Flecha

vi. Esquiva

b. Aplicação dos gestos técnicos de deslocamento em situação de oposição – Distância

2.1.3. Exercícios lúdicos para aquisição e desenvolvimento dos gestos técnicos

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever as Técnicas Fundamentais de Posição de Guarda e Deslocamentos
- Selecionar os exercícios e as progressões pedagógicas para a aprendizagem das Técnicas Fundamentais de Posição de Guarda e Deslocamentos em situação isolada ou em oposição
- Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas Fundamentais de Posição de Guarda e Deslocamentos que privilegiem a componente lúdica
- Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas Fundamentais de Posição de Guarda e Deslocamentos

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos
- Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos
- Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionário oral e/ou escrito

## SUBUNIDADE 2.

**2.2. Tipo de ações**

- 2.2.1. Preparações
- 2.2.2. Ações Ofensivas
- 2.2.3. Ações Defensivas
- 2.2.4. Ações Contraofensivas

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever e Diferenciar as técnicas segundo o tipo de ação a que pertencem</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usa a terminologia específica dos gestos técnicos e classifica-os em função do tipo de ação</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Questionário oral e/ou escrito</li> </ul>	

## SUBUNIDADE 3.

**2.3. Preensão e posição da arma**

- 2.3.1. Preensão da Arma
  - a. Punho anatómico
  - b. Punho liso
- 2.3.2. Orientação da lâmina e posicionamento do braço
  - a. Ponta em Linha
  - b. Guardas
    - i. Posições
    - ii. Convite
    - iii. Contacto
    - iv. Transições
      1. Diretas ou Laterais
      2. Semicirculares
      3. Diagonais
      4. Circulares ou de Contra

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever as Técnicas de Preensão da Arma</li> <li>• Identificar e Descrever as técnicas associadas às diferentes orientações da lâmina e posicionamento do braço</li> <li>• Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas de preensão e posicionamento da Arma</li> <li>• Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas de preensão e posicionamento da Arma</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos</li> <li>• Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos</li> <li>• Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Questionário oral e/ou escrito</li> </ul>	

## SUBUNIDADE 4.

**2.4. Toque**

2.4.1. Tempo de Esgrima

2.4.2. Finalização

a. Reto/Desligado

b. Oposição

c. Angulação

d. Vibrado

2.4.3. Coordenação Braço-Pernas

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever e interpretar o conceito de Tempo de Esgrima
- Descrever e Diferenciar as diferentes formas de finalização do Toque
- Organizar exercícios para o desenvolvimento da noção de Tempo de Esgrima
- Organizar exercícios para a execução técnica do alongamento do braço e da sua coordenação com os deslocamentos
- Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos
- Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos
- Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionário oral e/ou escrito

**PERFIL DO FORMADOR**

- Titular TPTD de Grau Esgrima II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 3. Material e equipamento

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. EQUIPAMENTO	0h15	0h15/0
3.2. MONTAGEM DAS ARMAS, FIOS DE CORPO E CABO DE MÁSCARA	0h45	0h45/0
Total	1h	1h / 0

SUBUNIDADE 1.

### 3.1. Equipamento

#### 3.1.1. Atirador

- a. Equipamento de Proteção comum às 3 Armas
- b. Equipamento elétrico específico de cada Arma

#### 3.1.2. Mestre

- a. Equipamento de Proteção diferenciado por Arma

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os diversos equipamentos de proteção e ligação do Atirador e Mestre

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Classifica os equipamentos diferenciando os componentes principais do Atirador e do Mestre

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionário oral e/ou escrito

**SUBUNIDADE 2.**

### 3.2. Montagem das Armas, Fios de Corpo e Cabo de Máscara

- 3.2.1.** Montagem das Armas
- a. Eletrificação (Espada e Florete)
  - b. Junção – Lâmina, guarda-mão, ficha-interior e punho
  - c. Colocação e afinação da ponta (Espada e Florete)
- 3.2.2.** Montagem dos Fios de Corpo
- a. Ligações das Fichas e “lagarto” (florete e sabre) ao Fio
- 3.2.3.** Montagem do Cabo de Máscara
- a. Ligações dos “lagartos” ao Cabo

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Preparar uma Arma a partir dos componentes separados
- Preparar um Fio de Corpo a partir dos componentes separados
- Preparar um Cabo de Máscara a partir dos componentes separados

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Executa montagem e/ou reparação de uma Arma, Fio de Corpo e Cabo de Máscara

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Prática (demonstração da execução de uma das tarefas – montagem de arma; fio de corpo; fio de máscara – definida por sorteio)

**PERFIL DO FORMADOR**

- Titular TPTD de Grau Esgrima II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 4. Espada

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. CARACTERÍSTICAS	0h30	0h30/0
4.2. POSIÇÕES E ELEMENTOS BÁSICOS	0h30	0/0h30
4.3. ATAQUES SIMPLES	1h15	0h15/1h
4.4. CONTRA-ATAQUE	1h15	0h15/1h
4.5. PARADAS SIMPLES	1h15	0h15/1h
4.6. RESPOSTAS SIMPLES	0h45	0h15/0h30
4.7. COMBINAÇÕES DEFENSIVAS	0h45	0/0h45
4.8. ATAQUES COMPOSTOS	1h15	0h15/1h
4.9. ATAQUES AO "FERRO"	1h30	0h15/1h15
4.10. COMBINAÇÕES OFENSIVAS	1h	0/1h
Total	10h	2h / 8h

SUBUNIDADE 1.

### 4.1. Características

#### 4.1.1. Arma

- a. Dimensões, Peso e Particularidades

#### 4.1.2. Regras Básicas

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as características da Arma
- Interpretar as regras da Espada

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e classifica a Espada e os seus componentes
- Aplica as regras da Arma e promove a sua aprendizagem

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário oral e/ou escrito

## SUBUNIDADE 2.

## 4.2. Posições e elementos básicos

- 4.2.1. Preensão da Arma
- 4.2.2. Guardas e Linha
- 4.2.3. Convite
- 4.2.4. Toque
  - a. Reto/Desligado
  - b. Oposição
  - c. Angulação
  - d. Alvos

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e Descrever as Técnicas de Preensão e posicionamento da Arma
- Identificar e Descrever as Técnicas de Toque
- Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas
- Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos
- Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos
- Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionário oral e/ou escrito
- Prática (um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 0h30 para preparação de uma lição individual, como treinador, para abordagem do tema no âmbito da matéria dada, seguindo-se a apresentação da Lição que deverá ter a duração máxima de 10 minutos)

## SUBUNIDADE 3.

## 4.3. Ataques simples

- 4.3.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem do Ataque:
  - a. Direto
  - b. Por Destaque
  - c. Por Corte

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar, Descrever e Diferenciar as técnicas de Ataques Simples
- Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas
- Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos
- Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos
- Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionário oral e/ou escrito
- Prática (um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 0h30 para preparação de uma lição individual, como treinador, para abordagem do tema no âmbito da matéria dada, seguindo-se a apresentação da Lição que deverá ter a duração máxima de 10 minutos)



## SUBUNIDADE 4.

**4.4. Contra-Ataque**

- 4.4.1.** Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem do contra-ataque
- Simple
  - Reto/Desligado – Tronco, Perna e pé
  - Com Oposição – Braço
  - Com Angulação – Mão

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e Descrever as Técnicas de Preensão e posicionamento da Arma
- Identificar e Descrever as Técnicas de Toque
- Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas
- Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos
- Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos
- Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionário oral e/ou escrito
- Prática (um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 0h30 para preparação de uma lição individual, como treinador, para abordagem do tema no âmbito da matéria dada, seguindo-se a apresentação da Lição que deverá ter a duração máxima de 10 minutos)

## SUBUNIDADE 5.

**4.5. Parada simples**

- 4.5.1.** Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem das Paradas Simples:
- Diretas ou laterais
  - Semicirculares
  - Diagonais
  - Circulares ou de Contra

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e Descrever as Técnicas de Preensão e posicionamento da Arma
- Identificar e Descrever as Técnicas de Toque
- Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas
- Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos
- Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos
- Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionário oral e/ou escrito
- Prática (um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 0h30 para preparação de uma lição individual, como treinador, para abordagem do tema no âmbito da matéria dada, seguindo-se a apresentação da Lição que deverá ter a duração máxima de 10 minutos)

## SUBUNIDADE 6.

**4.6. Respostas simples**

**4.6.1.** Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem das Respostas Simples:

- a. Diretas
- b. Indiretas

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e Descrever as Técnicas de Preensão e posicionamento da Arma</li> <li>• Identificar e Descrever as Técnicas de Toque</li> <li>• Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas</li> <li>• Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos</li> <li>• Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos</li> <li>• Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Questionário oral e/ou escrito</li> <li>• Prática (um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 0h30 para preparação de uma lição individual, como treinador, para abordagem do tema no âmbito da matéria dada, seguindo-se a apresentação da Lição que deverá ter a duração máxima de 10 minutos)</li> </ul>	

## SUBUNIDADE 7.

**4.7. Combinações defensivas**

**4.7.1.** Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem do:

- a. Contra-Ataque simples seguido de Parada e Resposta Simples
  - i. Mão/Braço
  - ii. Braço/Tronco
  - iii. Mão/Tronco

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e Descrever as Técnicas de Preensão e posicionamento da Arma</li> <li>• Identificar e Descrever as Técnicas de Toque</li> <li>• Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas</li> <li>• Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos</li> <li>• Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos</li> <li>• Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Questionário oral e/ou escrito</li> <li>• Prática (um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 0h30 para preparação de uma lição individual, como treinador, para abordagem do tema no âmbito da matéria dada, seguindo-se a apresentação da Lição que deverá ter a duração máxima de 10 minutos)</li> </ul>	

## SUBUNIDADE 8.

**4.8. Ataques compostos**

**4.8.1.** Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem do Ataque Composto:

- a. Com uma Finta
  - i. Direto
  - ii. Por Destaque

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e Descrever as Técnicas de Prensão e posicionamento da Arma
- Identificar e Descrever as Técnicas de Toque
- Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas
- Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos
- Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos
- Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionário oral e/ou escrito
- Prática (um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 0h30 para preparação de uma lição individual, como treinador, para abordagem do tema no âmbito da matéria dada, seguindo-se a apresentação da Lição que deverá ter a duração máxima de 10 minutos)

## SUBUNIDADE 9.

**4.9. Ataques ao “ferro”**

**4.9.1.** Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem do Ataque ao “Ferro”:

- a. Batimento
- b. Ligamento

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e Descrever as Técnicas de Prensão e posicionamento da Arma
- Identificar e Descrever as Técnicas de Toque
- Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas
- Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos
- Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos
- Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionário oral e/ou escrito
- Prática (um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 0h30 para preparação de uma lição individual, como treinador, para abordagem do tema no âmbito da matéria dada, seguindo-se a apresentação da Lição que deverá ter a duração máxima de 10 minutos)

**SUBUNIDADE 10.**

## 4.10. Combinações Ofensivas

**4.10.1.** Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem das Combinações Ofensivas:

- a. Ataque simples seguido de Ataque simples
  - i. Mão/Braço, Perna ou pé
  - ii. Braço/Tronco
  - iii. Mão/Tronco

### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e Descrever as Técnicas de Prensão e posicionamento da Arma
- Identificar e Descrever as Técnicas de Toque
- Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas
- Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas

### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos
- Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos
- Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta

### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário oral e/ou escrito
- Prática (um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 0h30 para preparação de uma lição individual, como treinador, para abordagem do tema no âmbito da matéria dada, seguindo-se a apresentação da Lição que deverá ter a duração máxima de 10 minutos)

### PERFIL DO FORMADOR

- Titular TPTD de Grau Esgrima II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 5. Florete

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. CARACTERÍSTICAS	0h30	0h30/0
5.2. POSIÇÕES E ELEMENTOS BÁSICOS	0h30	0/0h30
5.3. ATAQUES SIMPLES	2h20	0h20/2h
5.4. PARADA SIMPLES	2h30	0h30/2h
5.5. RESPOSTAS SIMPLES	1h50	0h20/1h30
5.6. ATAQUES COMPOSTOS	2h20	0h20/2h
Total	10h	2h / 8h

SUBUNIDADE 1.

### 5.1. Características

#### 5.1.1. Arma

- a. Dimensões, Peso e Particularidades

#### 5.1.2. Regras Básicas

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as características da Arma
- Interpretar as regras do Florete

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e classifica o Florete e os seus componentes
- Aplica as regras da Arma e promove a sua aprendizagem

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário oral e/ou escrito

SUBUNIDADE 2.

### 5.2. Posições e elementos básicos

#### 5.2.1. Preensão da Arma

#### 5.2.2. Guardas e Linha

#### 5.2.3. Convite

#### 5.2.4. Toque

- a. Reto/Desligado
- b. Oposição
- c. Alvos

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e Descrever as Técnicas de Prensão e posicionamento da Arma</li> <li>• Identificar e Descrever as Técnicas de Toque</li> <li>• Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas</li> <li>• Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos</li> <li>• Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos</li> <li>• Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Questionário oral e/ou escrito</li> <li>• Prática (um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 0h30 para preparação de uma lição individual, como treinador, para abordagem do tema no âmbito da matéria dada, seguindo-se a apresentação da Lição que deverá ter a duração máxima de 10 minutos)</li> </ul>	

SUBUNIDADE 3.

### 5.3. Ataques simples

- 5.3.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem do Ataque:
- a. Direto
  - b. Por Destaque
  - c. Por Corte

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar, Descrever e Diferenciar as técnicas de Ataques Simples</li> <li>• Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas</li> <li>• Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos</li> <li>• Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos</li> <li>• Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Questionário oral e/ou escrito</li> <li>• Prática (um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 0h30 para preparação de uma lição individual, como treinador, para abordagem do tema no âmbito da matéria dada, seguindo-se a apresentação da Lição que deverá ter a duração máxima de 10 minutos)</li> </ul>	

SUBUNIDADE 4.

### 5.4. Parada simples

- 5.4.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem das Paradas Simples:
- a. Diretas ou laterais
  - b. Semicirculares
  - c. Diagonais
  - d. Circulares ou de Contra

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar, Descrever e Diferenciar as Técnicas de Parada Simples</li> <li>• Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas</li> <li>• Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos</li> <li>• Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos</li> <li>• Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Questionário oral e/ou escrito</li> <li>• Prática (um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 0h30 para preparação de uma lição individual, como treinador, para abordagem do tema no âmbito da matéria dada, seguindo-se a apresentação da Lição que deverá ter a duração máxima de 10 minutos)</li> </ul>	

SUBUNIDADE 5.

## 5.5. Respostas simples

5.5.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem das Respostas Simples:

- a. Diretas
- b. Indiretas

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar, Descrever e Diferenciar as técnicas de Resposta Simples</li> <li>• Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas</li> <li>• Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos</li> <li>• Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos</li> <li>• Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Questionário oral e/ou escrito</li> <li>• Prática (um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 0h30 para preparação de uma lição individual, como treinador, para abordagem do tema no âmbito da matéria dada, seguindo-se a apresentação da Lição que deverá ter a duração máxima de 10 minutos)</li> </ul>	

SUBUNIDADE 6.

## 5.6. Ataques compostos

5.6.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem do Ataque Composto:

- a. Com uma Finta
  - i. Direto
  - ii. Por Destaque
  - iii. Por Corte

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e Descrever as técnicas de Finta
- Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas
- Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos
- Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos
- Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Questionário oral e/ou escrito
- Prática (um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 0h30 para preparação de uma lição individual, como treinador, para abordagem do tema no âmbito da matéria dada, seguindo-se a apresentação da Lição que deverá ter a duração máxima de 10 minutos)

**PERFIL DO FORMADOR**

- Titular TPTD de Grau Esgrima II



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 6. Sabre

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. CARACTERÍSTICAS	0h30	0h30/0
6.2. POSIÇÕES E ELEMENTOS BÁSICOS	1h45	0h15/1h30
6.3. ATAQUES SIMPLES	1h45	0h15/1h30
6.4. PARADA SIMPLES	1h45	0h15/1h30
6.5. RESPOSTAS SIMPLES	1h45	0h15/1h30
6.6. CONTRA-ATAQUES SIMPLES	1h15	0h15/1h00
6.7. ATAQUES AO FERRO	1h15	0h15/1h00
Total	10h	2h / 8h

SUBUNIDADE 1.

### 6.1. Características

#### 6.1.1. Arma

- a. Dimensões, Peso e Particularidades

#### 6.1.2. Regras Básicas

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as características da Arma
- Interpretar as regras do Sabre

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e classifica o Sabre e os seus componentes
- Aplica as regras da Arma e promove a sua aprendizagem

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionário oral e/ou escrito

SUBUNIDADE 2.

### 6.2. Posições e elementos básicos

#### 6.2.1. Preensão da Arma

#### 6.2.2. Guardas e Linha

#### 6.2.3. Convite e Ausência de Ferro

#### 6.2.4. Toque

- a. Gume e Ponta
- b. Alvos

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e Descrever as Técnicas de Prensão e posicionamento da Arma</li> <li>• Identificar e Descrever as Técnicas de Toque</li> <li>• Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas</li> <li>• Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos</li> <li>• Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos</li> <li>• Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Questionário oral e/ou escrito</li> <li>• Prática (um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 0h30 para preparação de uma lição individual, como treinador, para abordagem do tema no âmbito da matéria dada, seguindo-se a apresentação da Lição que deverá ter a duração máxima de 10 minutos)</li> </ul>	

## SUBUNIDADE 3.

### 6.3. Ataques simples

- 6.3.1.** Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem do:
- Ataque de Gume ao Corpo
  - Ataque de Ponta ao Corpo
  - Ataque às Avançadas

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar, Descrever e Diferenciar as técnicas de Ataques Simples</li> <li>• Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas</li> <li>• Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos</li> <li>• Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos</li> <li>• Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Questionário oral e/ou escrito</li> <li>• Prática (um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 0h30 para preparação de uma lição individual, como treinador, para abordagem do tema no âmbito da matéria dada, seguindo-se a apresentação da Lição que deverá ter a duração máxima de 10 minutos)</li> </ul>	

## SUBUNIDADE 4.

### 6.4. Parada simples

- 5.4.1.** Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem das Paradas do Sistema Borsody (de base):
- Parada de 3ª
  - Parada de 4ª
  - Parada de 5ª

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e Descrever as técnicas de Parada segundo o sistema Borsody</li> <li>• Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas</li> <li>• Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos</li> <li>• Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos</li> <li>• Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Questionário oral e/ou escrito</li> <li>• Prática (um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 0h30 para preparação de uma lição individual, como treinador, para abordagem do tema no âmbito da matéria dada, seguindo-se a apresentação da Lição que deverá ter a duração máxima de 10 minutos)</li> </ul>	

SUBUNIDADE 5.

## 6.5. Respostas simples

- 6.5.1.** Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem das Respostas Simples:
- a. Diretas
  - b. Indiretas

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar, Descrever e Diferenciar as técnicas de Resposta Simples</li> <li>• Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas</li> <li>• Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos</li> <li>• Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos</li> <li>• Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Questionário oral e/ou escrito</li> <li>• Prática (um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 0h30 para preparação de uma lição individual, como treinador, para abordagem do tema no âmbito da matéria dada, seguindo-se a apresentação da Lição que deverá ter a duração máxima de 10 minutos)</li> </ul>	

SUBUNIDADE 6.

## 6.6. Contra-Ataque simples

- 6.6.1.** Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem do:
- a. Contra-Ataque às Avançadas
  - b. Contra-Ataque ao Corpo
    - i. Com toque de Gume
    - ii. Com toque de Ponta

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e Descrever as técnicas de Contra-Ataque Simples</li> <li>• Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas.</li> <li>• Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos</li> <li>• Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos</li> <li>• Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Questionário oral e/ou escrito</li> <li>• Prática (um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 0h30 para preparação de uma lição individual, como treinador, para abordagem do tema no âmbito da matéria dada, seguindo-se a apresentação da Lição que deverá ter a duração máxima de 10 minutos)</li> </ul>	

SUBUNIDADE 7.

## 6.7. Ações ao Ferro

6.7.1. Domínio técnico em contexto de lição individual ou de coordenação de trabalho a pares promovendo a aprendizagem de Ações ao Ferro:

a. Ligamentos

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e Descrever as técnicas de Ligamento</li> <li>• Organizar exercícios para a aprendizagem das Técnicas</li> <li>• Interpretar os fatores limitantes de sucesso dos exercícios de aprendizagem das Técnicas</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usa a terminologia específica dos elementos técnicos, descrevendo as componentes críticas dos mesmos</li> <li>• Organiza progressões pedagógicas para aprendizagem dos gestos técnicos</li> <li>• Executa alterações nos exercícios introduzindo fatores de facilitação ou dificuldade adequando-os à execução do atleta</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Questionário oral e/ou escrito</li> <li>• Prática (um tema da subunidade será sorteado e o aluno terá 0h30 para preparação de uma lição individual, como treinador, para abordagem do tema no âmbito da matéria dada, seguindo-se a apresentação da Lição que deverá ter a duração máxima de 10 minutos)</li> </ul>	

**PERFIL DO FORMADOR**

- Titular TPTD de Grau Esgrima II

# 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>• Pavilhão</li> <li>• Salas de armas</li> <li>• Sala de Formação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Máscaras</li> <li>• Arma: Florete, espada e sabre</li> <li>• Luva</li> <li>• Plastron de mestre de esgrima</li> <li>• Perneira de mestre (espada)</li> <li>• Manga de espada e sabre</li> <li>• Material específico de desportivo de treino</li> <li>• Fios de corpo (componente material)</li> <li>• Fios de eletrificações (componente material)</li> <li>• Enroladores (componente material)</li> <li>• Cabos de ligação (componente material)</li> <li>• Aparelho de sinalização de toques (componente material)</li> <li>• Manuais Específicos</li> <li>• Equipamento específico para esgrima adaptada</li> <li>• Equipamento específico para esgrima artística</li> <li>• E outros que possam surgir da necessidade do formador no momento.</li> <li>• Os treinadores deverão ter um kit de material próprio de treinador que é pessoal e intransmissível:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Máscaras</li> <li>- Arma: Florete, espada e sabre</li> <li>- Luva</li> <li>- Plastron de mestre de esgrima</li> <li>- Perneira de mestre (espada)</li> <li>- Manga de espada e sabre</li> <li>- Material específico de desportivo de treino</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Projetor Multimédia</li> <li>• Computador</li> <li>• Canetas; papel;</li> <li>• Pastas para os participantes</li> <li>• Identificadores dos participantes</li> <li>• Manuais (Manuais, Bibliografia específica e Regulamentos da modalidade, entre outros)</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.