

Referenciais de Formação  
**COMPONENTE  
ESPECÍFICA**

**GRAU I**

**TIRO DESPORTIVO ISSF**

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TIRO

**VERSÃO  
2020**



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.

**AUTOR:** Federação Portuguesa de Tiro  
**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.</b>	<b>Preâmbulo</b>	<b>5</b>
<b>B.</b>	<b>Unidades de Formação</b>	<b>7</b>
1.	HISTÓRIA DA MODALIDADE DE TIRO ISSF	8
2.	OS ELEMENTOS TÉCNICOS ESTRUTURANTES DAS DISCIPLINAS OLÍMPICAS DE PISTOLA	9
3.	OS ELEMENTOS TÉCNICOS ESTRUTURANTES DAS DISCIPLINAS OLÍMPICAS DE CARABINA	14
4.	PARTICULARIDADES E CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS DA MODALIDADE DE TIRO ISSF DE PISTOLA	21
5.	PARTICULARIDADES E CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS DA MODALIDADE DE TIRO ISSF DE CARABINA	23
6.	A SEGURANÇA E A SUA IMPORTÂNCIA NA MODALIDADE DE TIRO ISSF	25
7.	REGRAS E REGULAMENTOS TÉCNICOS DE TIRO ISSF DE PISTOLA	26
8.	REGRAS E REGULAMENTOS TÉCNICOS DE TIRO ISSF DE CARABINA	27
9.	FUNDAMENTOS DO PROCESSO DE TREINO NA MODALIDADE DE TIRO ISSF	28
10.	O PLANEAMENTO DO TREINO NA MODALIDADE DE TIRO ISSF	29
<b>c.</b>	<b>Organização da Formação</b>	<b>30</b>
1.	REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	31
2.	CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	31
3.	ESTÁGIOS	31

# A. Preâmbulo



# A. 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 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. HISTÓRIA DA MODALIDADE DE TIRO ISSF	1
2. OS ELEMENTOS TÉCNICOS ESTRUTURANTES DAS DISCIPLINAS OLÍMPICAS DE PISTOLA	22,5
3. OS ELEMENTOS TÉCNICOS ESTRUTURANTES DAS DISCIPLINAS OLÍMPICAS DE CARABINA	27
4. PARTICULARIDADES E CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS DA MODALIDADE DE TIRO ISSF DE PISTOLA	4,5
5. PARTICULARIDADES E CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS DA MODALIDADE DE TIRO ISSF DE CARABINA	4,5
6. A SEGURANÇA E A SUA IMPORTÂNCIA NA MODALIDADE DE TIRO ISSF	2
7. REGRAS E REGULAMENTOS TÉCNICOS DE TIRO ISSF DE PISTOLA	6
8. REGRAS E REGULAMENTOS TÉCNICOS DE TIRO ISSF DE CARABINA	6
9. FUNDAMENTOS DO PROCESSO DE TREINO NA MODALIDADE DE TIRO ISSF	5
10. O PLANEAMENTO DO TREINO NA MODALIDADE DE TIRO ISSF	6
<b>Total</b>	<b>84,5</b>

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# 1. História da Modalidade de tiro ISSF

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. HISTÓRIA DAS MODALIDADES DE TIRO ISSF EM PISTOLA E CARABINA	1	1/0
Total	1	1 / 0

SUBUNIDADE 1.

## 1.1. História das Modalidades de Tiro ISSF em pistola e carabina

### 1.1.1. Origens e particularidade

- a. História do tiro Olímpico
- b. História do tiro ISSF
- c. História do tiro ISSF em Portugal
- d. História das disciplinas Olímpicas (Grau I)

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as origens e as particularidades do tiro desportivo ISSF, dos primórdios até à época moderna
- Perspetivar historicamente a evolução do tiro ISSF quer em Portugal quer a nível internacional

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve de forma estruturada a evolução histórica da modalidade e o seu enquadramento a nível nacional e internacional

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

#### PERFIL DO FORMADOR

O formador deverá possuir o TPTD de grau II na modalidade de tiro desportivo ISSF e apresentar experiência comprovada, no mínimo de 2 anos, como treinador, num clube ou associação de tiro desportivo ISSF



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 2. Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de pistola

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. A ESCOLHA DAS MUNIÇÕES	4	1/3
2.2. A RESPIRAÇÃO	2	1/1
2.3. A POSTURA	4	2/2
2.4. O EMPUNHAMENTO	2	1/1
2.5. ENQUADRAMENTO E ORIENTAÇÃO COM O ALVO	2	1/1
2.6. A PONTARIA	2,5	1,5/1
2.7. O DISPARO	2	1/1
2.8. O SEGUIMENTO (FOLLOW-THROUGH)	2	1/1
2.9. A SEQUÊNCIA DO DISPARO	2	1/1
Total	22,5	10,5 / 12

SUBUNIDADE 1.

### 2.1. A escolha das munições

2.1.1. Os testes e a escolha das munições

- A necessidade de testar as munições
- A escolha das munições
- Os fatores responsáveis pelo tamanho do agrupamento dos impactos dos projeteis no alvo

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Argumentar e justificar a necessidade de testar e escolher as munições
- Fundamentar os fatores responsáveis pelo tamanho do agrupamento dos impactos dos projeteis

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Reconhece a necessidade de testar e selecionar as munições como fator determinante para a seleção das munições mais adequadas para a sua arma e que lhe garanta simultaneamente um melhor agrupamento dos impactos dos projeteis no alvo

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático
- Teste escrito

## SUBUNIDADE 2.

## 2.2. A respiração

- 2.2.1. A respiração no processo de disparo na modalidade de pistola
- Generalidades sobre a técnica da respiração
  - A respiração no processo disparo nas disciplinas Olímpicas de pistola
  - Exercícios de respiração

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Justificar e interpretar a importância de uma respiração correta no processo de disparo nas diferentes disciplinas Olímpicas de pistola
- Enunciar algumas técnicas de respiração e contextualizá-las no contexto do disparo

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Enuncia e explica e demonstra de que forma, as práticas de algumas técnicas de respiração podem contribuir para reduzir o *stress* e a ansiedade do atleta e como isso pode contribuir para o aumento da performance do atirador

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito

## SUBUNIDADE 3.

## 2.3. A postura

- 2.3.1. A Postura corporal para a construção da posição de tiro de pistola relativas às disciplinas Olímpicas de Pistola
- A postura dos pés
  - A Postura das pernas
  - A Postura do tronco
  - A postura do braço direito
  - A postura do braço esquerdo
  - A posição da cabeça
  - A posição da mão que efetua o disparo

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Nomear, demonstrar e analisar todos os elementos técnicos da postura corporal para a correta construção da posição de tiro nas diferentes disciplinas Olímpicas de pistola
- Relacionar todos os elementos técnicos da postura corporal, para a construção da correta posição de tiro com o objetivo fundamental da obtenção da máxima performance nas disciplinas Olímpicas de pistola

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Evidencia e relaciona os elementos técnicos da postura corporal para a construção da posição de tiro de pistola como um fator basilar na obtenção da máxima performance, em cada uma das disciplinas Olímpicas de pistola atendendo às suas particularidades na postura quanto à posição dinâmica e posição de precisão

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste prático
- Teste escrito

## SUBUNIDADE 4.

## 2.4. O empunhamento

## 2.4.1. Empunhamento da pistola

- a. Generalidades sobre a importância do correto empunhamento de uma pistola
- b. Técnica do empunhamento de uma pistola
- c. A posição do punho e os seus ajustamentos

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Demonstrar genericamente a importância do correto empunhamento da pistola considerando cada uma das disciplinas Olímpicas de pistola
- Explicar e demonstrar como empunhar corretamente uma pistola tendo em consideração todos os procedimentos técnicos, relacionados com cada uma das disciplinas Olímpicas de pistola

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Demonstra ter um conhecimento genérico de como se empunha corretamente uma pistola, assim como reconhece a importância que esse correto empunhamento tem quanto à garantia de um gesto técnico eficaz durante o processo de disparo

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste prático
- Teste teórico

## SUBUNIDADE 5.

## 2.5. Enquadramento e orientação com o alvo

## 2.5.1. A posição natural de tiro ou ponto zero

- a. Generalidades sobre a posição natural ou ponto zero
- b. Como encontrar a posição natural de tiro ou o ponto zero

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Distinguir posição natural ou ponto zero da postura corporal em cada uma das disciplinas Olímpicas de pistola
- Demonstrar corretamente como assumir a posição natural ou ponto zero através de uma correta postura corporal, em cada uma das disciplinas Olímpicas de pistola

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Evidencia e distingue posição natural ou ponto zero da postura corporal, em cada uma das disciplinas Olímpicas de pistola, assim como explica qual o objetivo em adotar o ponto zero, explicando as consequências para os atletas que não a adotam

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito

## SUBUNIDADE 6.

## 2.6. A pontaria

## 2.6.1. Os fundamentos do processo de pontaria com pistola

- a. Generalidades sobre pontaria
- b. Tipo de miras
- c. O aparelho de pontaria
- d. A imagem das miras
- e. A técnica das miras
- f. A zona de pontaria (*aiming area*)
- g. Ajudas óticas

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e diferenciar todos os elementos relacionados com o processo de pontaria nas disciplinas Olímpicas de pistola</li> <li>• Relacionar todos os elementos relacionados com o processo de pontaria com a sua correta execução técnica durante o processo de disparo</li> <li>• Demonstrar conhecer a importância das ajudas óticas como fator relevante na performance do disparo em cada uma das disciplinas Olímpicas de pistola</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica e diferencia cada um dos elementos constituintes do processo de pontaria nas disciplinas Olímpicas de pistola, evidenciando de que forma a associação correta desses elementos contribui para o bom desempenho do atirador durante o processo de pontaria e demonstra o papel fundamental que as ajudas óticas têm, assim como enumera as suas diferentes características</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste prático</li> <li>• Teste escrito</li> </ul>	

## SUBUNIDADE 7.

## 2.7. O disparo

- 2.7.1. A técnica de disparo
- a. A teoria do disparo
  - b. A preparação do gatilho
  - c. O acionamento do gatilho
  - d. A duração do disparo

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e descrever os aspetos técnicos relacionados com a técnica de disparo considerando as particularidades existentes entre as diferentes disciplinas Olímpicas de tiro de pistola ISSF</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica e descreve os aspetos técnicos relacionados com a técnica de disparo das diferentes disciplinas Olímpicas de pistola</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste escrito</li> <li>• Teste prático</li> </ul>	

## SUBUNIDADE 8.

2.8. O seguimento (*Follow-through*)

- 2.8.1. O seguimento (*Follow-through*) e a sua análise
- a. Os pontos essenciais do seguimento (*follow-through*) nas disciplinas Olímpicas de tiro de pistola ISSF
  - b. A análise e anúncio do tiro após o disparo, nas disciplinas Olímpicas de pistola

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enunciar os pontos essenciais do seguimento (<i>follow-through</i>) nas disciplinas Olímpicas de pistola</li> <li>• Demonstrar e explicar a importância da análise e anúncio do tiro após o disparo, nas disciplinas Olímpicas de pistola</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enuncia e descreve cada um dos pontos essenciais relacionados com o seguimento (<i>follow-through</i>), nas disciplinas Olímpicas de pistola, justificando a sua relevância no processo de disparo</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste escrito</li> </ul>	

SUBUNIDADE 9.

## 2.9. A sequência do disparo

- 2.9.1. Os elementos técnicos de uma sequência, durante o processo do disparo
- a. A garantia do posicionamento/enquadramento
  - b. A fase de preparação
  - c. A visualização
  - d. O Levantamento
  - e. A descida da arma até à zona de pontaria (*aiming area*)
  - f. Preparação do gatilho e a estabilização
  - g. O disparo
  - h. Manutenção da postura/ seguimento (*follow-through*)

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enunciar os elementos técnicos essenciais de uma sequência, para a realização de cada tiro em cada uma das disciplinas Olímpicas de pistola</li> <li>• Relacionar e demonstrar a relevância que a coordenação e execução correta dos elementos técnicos de uma sequência têm na realização de um disparo</li> <li>• Descrever a importância que o <i>follow-through</i> tem na sequência de cada disparo</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enumera os elementos essenciais de uma sequência para o processo de disparo, demonstrando a relevância que existe quanto ao desempenho do atirador, perante uma boa execução técnica e bem coordenada entre os seus elementos</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste prático</li> <li>• Teste escrito</li> </ul>	

**PERFIL DO FORMADOR**

O formador deverá possuir o TPTD de Grau II na modalidade de tiro desportivo ISSF e apresentar experiência comprovada, no mínimo de 2 anos, como treinador, num clube ou associação de tiro desportivo ISSF

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

### 3. Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de carabina

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. A ESCOLHA DAS MUNIÇÕES	3	1/2
3.2. A RESPIRAÇÃO	3	1/2
3.3. A POSTURA COM CARABINA 50M – POSIÇÃO DE DEITADO	2	1/1
3.4. A POSTURA COM CARABINA 50M TRÊS POSIÇÕES E CARABINA DE AR COMPRIMIDO 10M – POSIÇÃO DE PÉ	2	1/1
3.5. A POSTURA COM CARABINA 50M TRÊS POSIÇÕES – POSIÇÃO DE JOELHO	2	1/1
3.6. O EMPUNHAMENTO	2	1/1
3.7. ENQUADRAMENTO E ORIENTAÇÃO COM O ALVO	2,5	1/1,5
3.8. A PONTARIA	3	1,5/1,5
3.9. O DISPARO	3	1,5/1,5
3.10. O SEGUIMENTO ( <i>FOLLOW-THROUGH</i> )	2	1/1
3.11. A SEQUÊNCIA DO DISPARO	2,5	1/1,5
Total	27	12 / 15

SUBUNIDADE 1.

#### 3.1. A escolha das munições

##### 3.1.1. Os testes e a escolha das munições

- a. A necessidade de testar as munições
- b. A escolha das munições
- c. Os fatores responsáveis pelo tamanho do agrupamento dos impactos dos projeteis no alvo

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Argumentar e justificar a necessidade de testar e escolher as munições
- Fundamentar os fatores responsáveis pelo tamanho do agrupamento dos impactos dos projeteis

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Reconhece a necessidade de testar e selecionar as munições como fator determinante para a seleção das munições mais adequadas para a sua arma e que lhe garanta simultaneamente um melhor agrupamento dos impactos dos projeteis no alvo

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste prático
- Teste escrito

## SUBUNIDADE 2.

## 3.2. A respiração

- 3.2.1. A respiração no processo de disparo na modalidade de carabina
- Generalidades sobre a técnica da respiração
  - Os órgãos respiratórios
  - A respiração no processo de disparo nas disciplinas Olímpicas de carabina
  - Exercícios de respiração

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>justificar e interpretar a importância de uma respiração correta no processo de disparo nas diferentes disciplinas Olímpicas de carabina</li> <li>Enunciar algumas técnicas de respiração e contextualizá-las no contexto do disparo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enuncia e explica e demonstra de que forma, as práticas de algumas técnicas de respiração podem contribuir para reduzir o stress e a ansiedade do atleta e como isso pode contribuir para o aumento da performance do atirador</li> </ul>
<b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Teste escrito</li> </ul>	

## SUBUNIDADE 3.

## 3.3. A Postura com carabina 50m - posição de deitado

- 3.3.1. A construção da posição básica para tiro com carabina 50m na Posição de deitado
- A construção da posição de deitado – pontos críticos em cada uma das partes do corpo: o tronco; pernas e pés; área do ombro e a cabeça; o braço direito, cotovelo e pulso (braço do gatilho); o braço esquerdo, o cotovelo e a mão (braço que suporta a carabina)
  - Diferentes variações angulares do corpo na posição de deitado e a sua orientação com o alvo
  - A altura da posição – Alta, média e baixa
  - A consistência da construção da posição de deitado: o ajuste do equipamento; a manutenção da estabilidade da posição e a marcação do equipamento
  - Particularidades sobre a utilização da bandoleira na posição de deitado
  - A aproximação ao alvo na posição de deitado
  - O uso e colocação da bandoleira
  - Tensão muscular e vibrações

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nomear, demonstrar e analisar todos os elementos técnicos da postura corporal para a correta construção da posição de tiro na disciplina de carabina 50m três posições, na posição de deitado</li> <li>Relacionar todos os elementos técnicos da postura corporal, para a construção da correta posição de tiro com o objetivo fundamental da obtenção da máxima performance na técnica do disparo</li> <li>Demonstrar e explicar como colocar a bandoleira</li> <li>Evidenciar a importância da utilização da bandoleira</li> <li>Justificar os efeitos das diferentes tensões musculares e vibrações na performance da técnica do disparo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evidencia e relaciona os elementos técnicos da postura corporal para a construção da posição de tiro de carabina 50m três posições, na posição de deitado como um fator basilar na obtenção da máxima performance do atirador</li> </ul>

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático
- Teste escrito

#### SUBUNIDADE 4.

### 3.4. Postura com carabina 50m três posições e carabina de ar comprimido 10m - Posição de Pé

- 3.4.1.** A Construção da posição básica para tiro com carabina 50m três posições e para tiro com carabina de ar comprimido 10m na posição de pé
- A construção da posição de pé: vista lateral e vista frontal
  - A construção da posição de pé – pontos críticos em cada uma das partes do corpo: pernas e pés; área do quadril; tronco cabeça e olhos; braço esquerdo, cotovelo e mão (braço que suporta a arma); braço direito, pulso e mão (mão do gatilho)
  - Os pontos críticos da posição de pé: o uso da estrutura esquelética do corpo; o centro de gravidade do sistema carabina-Corpo e o equilíbrio
  - Norma e variações na posição de pé: posição vertical, posição inclinada e posição curvada
  - O treino do equilíbrio e a sua importância

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Nomear, demonstrar e analisar todos os elementos técnicos da postura corporal para a correta construção da posição de tiro na disciplina de carabina 50m três posições e na disciplina de carabina de ar comprimido 10m, na posição de pé
- Relacionar todos os elementos técnicos da postura corporal, para a construção da correta posição de tiro com o objetivo fundamental da obtenção da máxima performance na técnica de disparo
- Justificar a relevância do treino do equilíbrio com fator determinante na obtenção da máxima performance na técnica de disparo

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Evidencia e relaciona os elementos técnicos da postura corporal para a construção da posição de tiro de carabina de ar comprimido 10m (em pé) e carabina 50m três posições, na posição de pé, como um fator basilar na obtenção da máxima performance do atirador

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático
- Teste escrito

#### SUBUNIDADE 5.

### 3.5. A Postura com carabina 50m três posições - Posição de Joelho

- 3.5.1.** A Construção da posição básica para tiro com carabina 50m três posições na posição de joelhos
- A construção da posição de joelho – pontos críticos em cada uma das partes do corpo: perna esquerda e pé; a perna direita e pé; tronco e posição do centro de gravidade; o braço esquerdo o cotovelo e mão
  - Pontos críticos da posição de joelhos: relaxamento e ótima tensão muscular; centro de gravidade da posição e a construção de uma posição estável e confortável através do treino em “seco” e treino “vivo”
  - O uso e colocação da bandoleira na posição de joelhos
  - O equilíbrio e o salto do cano da carabina
  - A colocação e ajuste do rolo



<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nomear, demonstrar e analisar todos os elementos técnicos da postura corporal para a correta construção da posição de tiro na disciplina de carabina 50m três posições, na posição de joelhos</li> <li>• Relacionar todos os elementos técnicos da postura corporal, para a construção da correta posição de tiro com o objetivo fundamental da obtenção da máxima performance na técnica do disparo</li> <li>• Demonstrar e explicar como colocar a bandoleira</li> <li>• Evidenciar a importância da utilização da bandoleira</li> <li>• Justificar a relevância do treino do equilíbrio com fator determinante na obtenção da máxima performance na técnica de disparo</li> <li>• Justificar a importância da utilização do rolo e demonstrar como colocar o rolo</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evidencia e relaciona os elementos técnicos da postura corporal para a construção da posição de tiro de carabina 50m três posições, na posição de joelhos como um fator basilar na obtenção da máxima performance do atirador</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste prático</li> <li>• Teste escrito</li> </ul>	

## SUBUNIDADE 6.

3.6. **O empunhamento**

## 3.6.1. Empunhamento nas disciplinas Olímpicas de carabina (carabina 50m três posições e carabina de ar comprimido 10m)

- Generalidades sobre a importância do correto empunhamento de uma carabina
- Técnica do empunhamento de uma carabina: Relação entre o gatilho a mão e o punho; a posição do antebraço; a distância entre o dedo e o gatilho; o alinhamento do dedo e contacto do dedo com o gatilho
- A posição do punho e os seus ajustamentos

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstrar genericamente a importância do correto empunhamento da carabina, considerando cada uma das disciplinas Olímpicas de carabina</li> <li>• Explicar e demonstrar como empunhar corretamente uma carabina, tendo em consideração todos os procedimentos técnicos, considerando cada uma das disciplinas Olímpicas de carabina</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstra ter um conhecimento genérico de como se empunha corretamente uma carabina, considerando cada uma das disciplinas Olímpicas de carabina, assim como reconhece a importância que esse correto empunhamento tem quanto à garantia de um gesto técnico eficaz durante o processo de disparo</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste prático</li> <li>• Teste escrito</li> </ul>	

## SUBUNIDADE 7.

## 3.7. Enquadramento e orientação com o alvo

- 3.7.1. A posição natural de tiro ou ponto zero nas disciplinas Olímpicas de carabina (carabina 50m três posições e carabina de ar comprimido 10m)
- Generalidades sobre a posição natural ou ponto zero em cada uma das posições relacionadas com as disciplinas Olímpicas de carabina
  - Como encontrar a posição natural de tiro ou o ponto zero em cada uma das posições nas disciplinas Olímpicas de carabina

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Distinguir posição natural ou ponto zero da postura corporal, em cada uma das disciplinas Olímpicas de carabina
- Demonstrar corretamente como assumir a posição natural ou ponto zero através de uma correta postura corporal, em cada uma das disciplinas Olímpicas de carabina

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Evidencia e distingue posição natural ou ponto zero da postura corporal, em cada uma das disciplinas Olímpicas de carabina, assim como explica qual o objetivo em adotar o ponto zero, explicando as consequências para os atletas que não a adotam

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito

## SUBUNIDADE 8.

## 3.8. A pontaria

- 3.8.1. Os fundamentos do processo de pontaria com as disciplinas Olímpicas de carabina (carabina 50m três posições e carabina de ar comprimido 10m)
- Generalidades sobre pontaria em carabina
  - Origens e particularidades dos aparelhos de pontaria
  - Pré-requisitos para uma efetiva e consistente *aiming*
  - Típos de túnel de mira, ponto de mira e anel e dióptero e a sua correlação com o centro do alvo
  - Tipo de miras
  - Iris e filtros
  - As componentes de imagem correta das miras/alvo (miras anteriores e posteriores)
  - O processo do correto alinhamento das miras
  - A zona de pontaria (*aiming area*)
  - Ajudas óticas

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e diferenciar todos os elementos relacionados com o processo de pontaria nas disciplinas Olímpicas de carabina
- Relacionar todos os elementos relacionados com o processo de pontaria com a sua correta execução técnica durante o processo de disparo em cada uma das disciplinas Olímpicas de carabina
- Demonstrar conhecer a importância das ajudas óticas como fator importante na performance do disparo em cada uma das disciplinas Olímpicas de carabina

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica e diferencia cada um dos elementos constituintes do processo de pontaria nas disciplinas Olímpicas de pistola, evidenciando de que forma a associação correta desses elementos contribui para o bom desempenho do atirador durante o processo de pontaria e demonstra o papel fundamental que as ajudas óticas têm, assim como enumera as suas diferentes características

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste prático
- Teste escrito

## SUBUNIDADE 9.

**3.9. O disparo**

**3.9.1.** A técnica de disparo nas disciplinas Olímpicas de carabina (carabina 50m três posições e carabina de ar comprimido 10m)

- A teoria do disparo
- A preparação do gatilho
- A técnica do acionamento do gatilho e a sua relação com a aproximação da aiming area
- A duração do disparo

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever os aspetos técnicos relacionados com a técnica de disparo considerando as particularidades existentes entre as diferentes disciplinas Olímpicas de tiro de carabina
- Correlacionar todos os aspetos técnicos na técnica de disparo nas disciplinas Olímpicas de carabina com a finalidade de realizar uma execução correta do disparo

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica e descreve os aspetos técnicos relacionados com a técnica de disparo das diferentes disciplinas Olímpicas de carabina

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste prático
- Teste escrito

## SUBUNIDADE 10.

**3.10. O seguimento (*Follow-through*)**

**3.10.1.** O seguimento (*Follow-through*) e a sua análise nas disciplinas Olímpicas de carabina (carabina 50m três posições e carabina de ar comprimido 10m)

- Os pontos essenciais do seguimento (*follow-through*)
- A análise e anúncio do tiro após o disparo

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Enunciar os pontos essenciais do seguimento (*follow-through*) nas disciplinas Olímpicas de carabina
- Demonstrar e explicar a importância da análise e anúncio do tiro após o disparo, nas disciplinas Olímpicas de carabina

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Enuncia e descreve cada um dos pontos essenciais relacionados com o seguimento (*follow-through*), nas disciplinas Olímpicas de carabina, justificando a sua relevância no processo de disparo

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito

## SUBUNIDADE 11.

## 3.11. A sequência do disparo

3.11.1. Os elementos técnicos de uma sequência, durante o processo do disparo nas disciplinas Olímpicas de carabina (Carabina 50m três posições e carabina de ar comprimido 10m)

- a. A garantia do posicionamento/enquadramento
- b. A visualização
- c. Verificar a posição externa
- d. A Verificar o alinhamento das miras
- e. Aproximação ao alvo
- f. Segurar e controlar a carabina
- g. Controlo do gatilho e disparo
- a. Manutenção da postura/ seguimento (*follow-through*) e o recuo da carabina (principalmente na disciplina de carabina 50m três posições

## COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enunciar os elementos técnicos essenciais de uma sequência, para a realização do disparo em cada uma das disciplinas Olímpicas de carabina
- Relacionar e demonstrar a relevância que a coordenação e execução correta dos elementos técnicos de uma sequência têm na realização de um disparo em cada uma das disciplinas Olímpicas de carabina
- Descrever a importância que o *follow-through* tem na sequência de cada disparo

## CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enumera os elementos essenciais de uma sequência para o processo de disparo, demonstrando a relevância que existe quanto ao desempenho do atirador, perante uma boa execução técnica e bem coordenada entre os seus elementos

## FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático
- Teste escrito

## PERFIL DO FORMADOR

O formador deverá possuir o TPTD de Grau II na modalidade de tiro desportivo ISSF e apresentar experiência comprovada, no mínimo de 2 anos, como treinador, num clube ou associação de tiro desportivo ISSF

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 4. Particularidades e características específicas das disciplinas da modalidade de tiro ISSF de pistola

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. PARTICULARIDADES ESPECÍFICAS DA MODALIDADE DE TIRO ISSF DE PISTOLA	1,5	1,5/0
4.2. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS GERAIS DA MODALIDADE DE TIRO ISSF DE PISTOLA	3	1,5/1,5
Total	4,5	3 / 1,5

SUBUNIDADE 1.

### 4.1. Particularidades específicas da modalidade de tiro ISSF de pistola

#### 4.1.1. Particularidades e origens das disciplinas Olímpicas de Pistola

- a. As particularidades da pistola de ar comprimido 10m
- b. A origem das particularidades da pistola de ar comprimido 10m
- c. As particularidades da pistola de 25m
- d. A origem das particularidades da pistola de 25m
- e. As particularidades da pistola de velocidade 25m
- f. A origem das particularidades da pistola de 25m

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e enunciar a importância, a origem e as particularidades das disciplinas Olímpicas de tiro de pistola
- Reconhecer e identificar quais as particularidades técnicas mais notáveis em cada uma das disciplinas Olímpicas de pistola, bem como as correspondentes adaptações a serem consideradas para se atingir o nível mais elevado possível em cada uma delas

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e enuncia as particularidades e origens de cada uma das disciplinas Olímpicas de pistola, justificando a relevância de cada uma dessas particularidades

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

## SUBUNIDADE 2.

4.2. **Características técnicas gerais da modalidade de tiro ISSF de pistola**

- 4.2.1. As características técnicas gerais de cada uma das disciplinas Olímpicas de Pistola (Pistola de ar comprimido 10m, pistola de velocidade 25m e pistola 25 metros)
- As características técnicas gerais das pistolas de ar comprimido 10m
  - As características técnicas gerais das pistolas de velocidade 25m
  - Características técnicas gerais da pistola de 25 m
  - Características dos punhos de pistola
  - Regulações dos punhos de pistola
  - As principais partes de uma pistola

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Enunciar as características gerais de cada uma das pistolas utilizadas na respetiva disciplina Olímpica de pistola
- Demonstrar e descrever as características gerais e regulações dos diversos punhos de pistola, utilizados na correspondente disciplina Olímpica de pistola
- Enunciar as principais divisões de cada uma das pistolas utilizadas na correspondente disciplina Olímpica

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Explica e demonstra as características gerais de cada uma das pistolas utilizadas na sua correspondente disciplina Olímpica, assim como enuncia as suas principais divisões

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito

**PERFIL DO FORMADOR**

O formador deverá possuir o TPTD de Grau II na modalidade de tiro desportivo ISSF e apresentar experiência comprovada, no mínimo de 2 anos, como treinador, num clube ou associação de tiro desportivo ISSF

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 5. Particularidades e características específicas das disciplinas da Modalidade de tiro ISSF de carabina

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. PARTICULARIDADES ESPECÍFICAS DA MODALIDADE DE TIRO ISSF DE CARABINA	1,5	1,5/0
5.2. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS GERAIS DA MODALIDADE DE TIRO ISSF DE CARABINA	3	1,5/1,5
Total	4,5	3 / 1,5

SUBUNIDADE 1.

### 5.1. Particularidades específicas da modalidade de tiro ISSF de carabina

#### 5.1.1. Particularidades e origens das disciplinas Olímpicas de carabina

- a. As particularidades da disciplina de carabina 50m três posições
- b. As particularidades da disciplina de carabina de ar comprimido 10m

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e enunciar as particularidades das disciplinas Olímpicas de carabina
- Reconhecer e identificar quais as particularidades técnicas mais notáveis em cada uma das disciplinas Olímpicas de carabina, bem como as correspondentes adaptações a serem consideradas para se atingir o nível mais elevado possível em cada uma delas

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e enuncia as particularidades e origens de cada uma das disciplinas Olímpicas de carabina, justificando a relevância de cada uma dessas particularidades

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

## SUBUNIDADE 2.

5.2. **Características técnicas gerais da modalidade de tiro ISSF de carabina**

- 5.2.1. As características técnicas gerais de cada uma das disciplinas Olímpicas de carabina (carabina 50m três posições e carabina de ar comprimido 10m)
- As características gerais da carabina de ar comprimido 10
  - As características gerais da carabina 50m três posições
  - Características dos punhos de carabina
  - Regulações dos punhos de carabina
  - As principais partes de uma carabina

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Enunciar as características gerais de cada uma das carabinas utilizadas na correspondente disciplina Olímpica de carabina
- Demonstrar e descrever as características gerais e regulações dos diversos punhos de carabina, utilizados na correspondente disciplina Olímpica
- Enunciar as principais divisões de cada uma das carabinas utilizadas na correspondente disciplina Olímpica

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Explica e demonstra as características gerais de cada uma das carabinas utilizadas na sua correspondente disciplina Olímpica, assim como enuncia as suas principais divisões

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito

**PERFIL DO FORMADOR**

O formador deverá possuir o TPTD de Grau II na modalidade de tiro desportivo ISSF e apresentar experiência comprovada, no mínimo de 2 anos, como treinador, num clube ou associação de tiro desportivo ISSF



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 6. A Segurança e a sua importância na modalidade de Tiro ISSF

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. A SEGURANÇA NA CARREIRA DE TIRO	2	1/1
Total	2	1 / 1

SUBUNIDADE 1.

### 6.1. A segurança na carreira de tiro

#### 6.1.1. Regras gerais de segurança

- a. Regras gerais de segurança no uso de pistolas e carabinas na carreira de tiro
- b. Segurança no transporte das armas
- c. Comandos na carreira de tiro
- d. Proteção auditiva
- e. Proteção ocular

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Enunciar as regras gerais de segurança no uso de pistolas e carabinas na carreira de tiro
- Referir as condutas de segurança no transporte de armas na carreira de tiro, evidenciando a sua importância vital
- Conhecer os comandos enunciados nas carreiras de tiro, reconhecendo a fulcral importância do seu cumprimento
- Demonstrar e descrever a relevância da proteção auditiva e proteção ocular durante os treinos e competições

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enumera e Explica as regras gerais de segurança na carreira de tiro e demonstra como as mesmas deverão ser cumpridas
- Descreve e demonstra a importância do uso da proteção auditiva e da proteção ocular durante a prática de tiro

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático
- Teste escrito

#### PERFIL DO FORMADOR

O formador deverá possuir o TPTD de Grau II na modalidade de tiro desportivo ISSF ou estar habilitado com o curso de juiz arbitro na modalidade de tiro ISSF e apresentar experiência comprovada, no mínimo de 2 anos, como treinador, num clube ou associação de tiro desportivo ISSF ou 2 anos como juiz arbitro em arbitragens em provas do calendário desportivo da FPT, com o mínimo de 5 arbitragens anuais

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 7. Regras e regulamentos técnicos de tiro ISSF de Pistola

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
7.1. REGRAS E REGULAMENTO TÉCNICOS DE TIRO ISSF DE PISTOLA	6	4/2
Total	6	4 / 2

SUBUNIDADE 1.

### 7.1. Regras e regulamento técnicos de tiro ISSF de pistola

#### 7.1.1. Regras e Regulamento técnicos ISSF para as disciplinas Olímpicas de Pistola

- a. Tipo de competições – regras específicas
- b. Evolução dos equipamentos
- c. Controle dos equipamentos
- d. Carreiras de tiro e suas exigências regulamentares
- e. Sessões de controle de equipamentos e seus procedimentos

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as regras específicas dos diferentes tipos de competição relativas às disciplinas Olímpicas de pistola
- Enunciar e descrever a evolução e controle dos equipamentos relacionados com as disciplinas Olímpicas de pistola
- Organizar sessões de controle de equipamentos e os seus procedimentos

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra conhecer as regras e regulamentos técnicos relativamente à modalidade de tiro ISSF, com fator essencial para de não recorrer em infração no decurso de uma competição

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático
- Teste escrito

#### PERFIL DO FORMADOR

O formador deverá possuir o TPTD de Grau II na modalidade de tiro desportivo ISSF ou estar habilitado com o curso de juiz arbitro na modalidade de tiro ISSF e apresentar experiência comprovada, no mínimo de 2 anos, como treinador, num clube ou associação de tiro desportivo ISSF ou 2 anos como juiz arbitro em arbitragens em provas do calendário desportivo da FPT, com o mínimo de 5 arbitragens anuais

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 8. Regras e regulamentos técnicos de tiro ISSF de Carabina

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
8.1. REGRAS E REGULAMENTO TÉCNICOS DE TIRO ISSF DE CARABINA	6	4/2
Total	6	4 / 2

SUBUNIDADE 1.

### 8.1. Regras e regulamento técnicos de tiro ISSF de carabina

#### 8.1.1. Regras e Regulamento técnicos ISSF para as disciplinas Olímpicas de carabina

- Tipo de competições – regras específicas
- Evolução dos equipamentos
- Controle dos equipamentos
- Carreiras de tiro e suas exigências regulamentares
- Sessões de controle de equipamentos e seus procedimentos

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as regras específicas dos diferentes tipos de competição relativas às disciplinas Olímpicas de carabina
- Enunciar e descrever a evolução e controle dos equipamentos relacionados com as disciplinas Olímpicas de carabina
- Organizar sessões de controle de equipamentos e os seus procedimentos

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra conhecer as regras e regulamentos técnicos relativamente à modalidade de tiro ISSF, com fator essencial para de não recorrer em infração no decurso de uma competição

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático
- Teste escrito

#### PERFIL DO FORMADOR

O formador deverá possuir o TPTD de Grau II na modalidade de tiro desportivo ISSF ou estar habilitado com o curso de juiz arbitro na modalidade de tiro ISSF e apresentar experiência comprovada, no mínimo de 2 anos, como treinador, num clube ou associação de tiro desportivo ISSF ou 2 anos como juiz arbitro em arbitragens em provas do calendário desportivo da FPT, com o mínimo de 5 arbitragens anuais

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 9. Fundamentos do processo de treino na modalidade de Tiro ISSF

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
9.1. A INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA DO TREINADOR	5	2/3
Total	5	2 / 3

SUBUNIDADE 1.

### 9.1. A intervenção pedagógica do treinador

#### 9.1.1. Os suportes básicos da intervenção pedagógica do treinador

- a. Competência técnica
- b. Organização das atividades
- c. Definição de objetivos
- d. Definição de regras de conduta
- e. Ambientes adequados de prática
- f. Comportamento reflexivo

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as competências técnicas da modalidade, que lhe permita conduzir e organizar as sessões de treino com vista ao sucesso dos seus praticantes
- Identificar os fatores essenciais para a organização de uma sessão de treino como fator fundamental da promoção da qualidade dessas práticas e da qualidade da intervenção pedagógica do treinador
- Definir conteúdos adequados ao treino com a finalidade de atingir os objetivos propostos, relacionados quer com a técnica da modalidade quer com as capacidades motoras adequadas à modalidade de tiro de pistola e carabina
- Definir regras de conduta e criar ambientes adequados para o treino, que permitam a satisfação do grupo e com isso a obtenção do sucesso desportivo
- Descrever a importância do comportamento reflexivo como fator de autoavaliação do atleta e do treinador

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra conhecer as características pedagógicas inerentes ao treinador na sua intervenção com os seus atletas quer durante o treino, quer durante a competição
- Reconhece a importância da coerência entre a organização das atividades, os objetivos e as regras como fator determinante na regulação da dinâmica dos seus atletas

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático
- Teste escrito

#### PERFIL DO FORMADOR

O formador deverá possuir o TPTD de Grau II na modalidade de tiro desportivo ISSF ou ser licenciado em Educação Física e/ou Desporto e na qualidade de treinador, deve apresentar experiência comprovada, no mínimo de 2 anos, num clube ou associação de tiro desportivo ISSF

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 10. O planeamento do treino na Modalidade de Tiro ISSF

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
9.1. A SESSÃO DE TREINO	6	2/4
Total	6	2 / 4

SUBUNIDADE 1.

### 10.1. A sessão de treino

- 10.1.1.** O plano de sessão – treino físico e técnico
- A definição de objetivos
  - Adequação dos recursos disponíveis
  - Seleção dos exercícios adequados
  - Formas de avaliação do grau de consecução da sessão
- 10.1.2.** A estrutura da sessão de treino (técnico e físico)
- Parte introdutória
  - Parte preparatória
  - Parte principal ou fundamental
  - Parte final ou retorno à calma
- 10.1.3.** Tipos de sessão de treino
- Sessão de aprendizagem
  - Sessão de repetição
  - Sessão de controlo e avaliação
  - Classificação da sessão de treino

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar o conceito de treino
- Reconhecer o plano de sessão de treino como uma unidade básica ou estrutura elementar do processo de treino
- Identificar e descrever o processo da elaboração de um plano de sessão de treino, referente às disciplinas Olímpicas de pistola e carabina
- Reconhecer e descrever o processo da elaboração da estrutura da sessão de treino
- Reconhecer e descrever os diferentes tipos de sessão de treino
- Reconhecer e descrever a importância que os diferentes tipos de sessão de treino têm no aperfeiçoamento técnico e no reforço e estabilização de aquisições técnicas importantes durante o processo de aprendizagem

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora um plano de sessão de treino de acordo com o escalão etário, o nível de aprendizagem, os objetivos definidos e os recursos disponíveis
- Distingue e demonstra os diferentes tipos de sessão de treino

---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste prático
  - Teste escrito
- 

**PERFIL DO FORMADOR**

O formador deverá possuir o TPTD de Grau II na modalidade de tiro desportivo ISSF ou ser licenciado em Educação Física e/ou Desporto e na qualidade de treinador, deve apresentar experiência comprovada, no mínimo de 2 anos, num clube ou associação de tiro desportivo ISSF

# c. Organização da Formação



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

Não aplicável

## 2. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carreiras de tiro com características técnicas e de segurança interiores para tiro de ar comprimido e carreiras de tiro exteriores para tiro bala, de acordo com a lei em vigor e pelas normas estabelecida pela Federação Internacional de tiro que regula a respetiva modalidade de tiro ISSF</li> <li>• Estas carreiras de tiro devem garantir a realização prática de todas as disciplinas Olímpicas de tiro desportivo de pistola e carabina</li> <li>• A sala de formação teórica deve garantir uma área útil de 2m<sup>2</sup> por formando</li> <li>• As salas de formação devem garantir condições ambientais adequadas (luminosidade, temperatura, ventilação e insonorização)</li> <li>• Salas equipadas/preparadas de forma a permitir o uso de equipamentos de apoio, tais como: vídeo projetor, computador, retroprojetor, quadro, televisão, câmara de vídeo</li> <li>• Garantir ótimas condições de higiene e segurança</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computador, retroprojetor, televisão, câmara de vídeo e quadro de escrita</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.