

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU II

CICLISMO

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CICLISMO

VERSÃO
2020



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação Portuguesa de Ciclismo
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2020
COORDENAÇÃO: Departamento de Formação e Qualificação
PAGINAÇÃO: BrunoBate-DesignStudio

LINGUAGEM INCLUSIVA: Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

NOTAS ÚTEIS: Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.

Índice

A. Preâmbulo	5
B. Unidades de Formação	7
1. REGULAMENTOS	8
2. ESTRADA	11
3. PISTA	16
4. BTT	20
5. BMX	25
6. CICLOCROSSE	30
7. PARACICLISMO	34
8. MONITORIZAÇÃO, AVALIAÇÃO E CONTROLO DO TREINO E COMPETIÇÃO NO CICLISMO	37
C. Organização da Formação	39
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	40
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	40
3. ESTÁGIOS	40

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 II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. REGULAMENTO	8
2. ESTRADA	18
3. PISTA	16
4. BTT	16
5. BMX	16
6. CICLOCROSSE	6
7. PARACICLISMO	8
8. MONITORIZAÇÃO, AVALIAÇÃO E CONTROLO DO TREINO E COMPETIÇÃO NO CICLISMO	8
Total	96

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Regulamentos

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. PROVAS DE ESTRADA	1h30	1h30/0
1.2. PROVAS DE PISTA	2	2/0
1.3. PROVAS DE BTT	1h30	1h30/0
1.4. PROVAS DE CICLOCROSSE	1	1/0
1.5. PROVAS DE BMX	1	1/0
1.6. PROVAS DE PARACICLISMO	1	1/0
Total	8	8/ 0

SUBUNIDADE 1.

1.1. Provas de Estrada

1.1.1. Regulamento das provas de Estrada

- a. Capítulo 1 - Calendário e Participação
- b. Capítulo 2 – Disposições Gerais
- c. Capítulos 3 e 4 – Provas de 1 dia e provas por etapas
- d. Capítulos 4 e 5 – Provas de contrarrelógio individual e por equipas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever, interpretar e explicar o Título 2 do Regulamento

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explica as regras do Título 2 do Regulamento

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Questionamento oral e escrito

SUBUNIDADE 2.

1.2. Provas de Pista**1.2.1.** Regulamento das provas de Pista

- a. Organização
- b. Provas de Pista

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrever, interpretar e explicar o Título 3 do Regulamento 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explica as regras do Título 3 do Regulamento
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Questionamento oral e escrito 	

SUBUNIDADE 3.

1.3. Provas de BTT**1.3.1.** Regulamento das provas de BTT

- a. Capítulo 1 – Regras Gerais
- b. Capítulo 2 – Provas de XC
 - i. Provas de XCO
 - ii. Provas de XCM
- c. Capítulo 3 – Provas de DH

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrever, interpretar e explicar o Título 4 do Regulamento 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explica as regras do Título 4 do Regulamento
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Questionamento oral e escrito 	

SUBUNIDADE 4.

1.4. Provas de Ciclocrosse**1.4.1.** Regulamento das provas de Ciclocrosse

- a. Disposições Gerais
- b. Desenrolar da Prova

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrever, interpretar e explicar o Título 6 do Regulamento 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explica as regras do Título 6 do Regulamento
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Questionamento oral e escrito 	

SUBUNIDADE 5.

1.5. Provas de BMX**1.5.1.** Regulamento das provas de BMX

- a. Capítulo 1 – Regras Gerais
- b. Regulamentação Nacional

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrever, interpretar e explicar o Título 6 do Regulamento 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explica as regras do Título 6 do Regulamento
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Questionamento oral e escrito 	

SUBUNIDADE 6.

1.6. Provas de Paraciclismo**1.6.1.** Regulamento das provas de Paraciclismo

- a. Capítulo 1 - Organização
- b. Regulamentação Nacional

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrever, interpretar e explicar o Título 16 do Regulamento 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explica as regras do Título 16 do Regulamento
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Questionamento oral e escrito 	

PERFIL DO FORMADOR

Possuidor do título de comissário nacional de ciclismo ou superior

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Estrada

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. INTRODUÇÃO AO CICLISMO DE ESTRADA	1	1/0
2.2. CARACTERIZAÇÃO DO CICLISMO DE ESTRADA	3	2/1
2.3. EQUIPAMENTO E VESTUÁRIO	2	1/1
2.4. EQUIPAMENTO DE APOIO AO TREINO DE ESTRADA	1	30'/30'
2.5. TÉCNICAS FUNDAMENTAIS	5h30	2h30/3
2.6. TÁTICAS BÁSICAS DE COMPETIÇÃO	3h30	2h30/1
2.7. TÁTICAS BÁSICAS DE COMPETIÇÃO	2	0/2
Total	18	9h30/8h30

SUBUNIDADE 1.

2.1. Introdução ao ciclismo de Estrada

2.1.1. Etapas de desenvolvimento do praticante de ciclismo de estrada

a. Etapas 4, 5 e 6.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Identificar e diferenciar as etapas de desenvolvimento do praticante de Ciclismo de Estrada 	<ul style="list-style-type: none"> Identifica e distingue as etapas de desenvolvimento do praticante de Ciclismo de Estrada
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS	
<ul style="list-style-type: none"> Exame escrito Elaboração de trabalhos e exercícios práticos 	

SUBUNIDADE 2.

2.2. Caracterização do ciclismo de Estrada

- 2.2.1.** O Ciclismo de Estrada
- a. Estrutura e organização das provas de estrada e contrarrelógio
 - b. Tipos de provas e eventos
 - c. Exigências das provas de estrada e contrarrelógio
 - i. Exigências fisiológicas e mecânicas
 - ii. Exigências psicológicas
 - iii. Exigências técnicas e táticas
- 2.2.2.** Ciclismo Feminino: diferenças e especificidades
- 2.2.3.** Provas em linha e circuitos
- 2.2.4.** Provas de contrarrelógio individual
- 2.2.5.** Provas de contrarrelógio por equipas
- 2.2.6.** Sessões de treino para estrada e contrarrelógio
- 2.2.7.** Os contextos de treino na prática da estrada e contrarrelógio
- a. O contexto da prática
 - b. Avaliação de perigos e riscos
 - c. Questões de segurança
 - d. Constituição de grupos de treino
 - e. Equipamento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e distinguir as características do Ciclismo de Estrada
- Descrever e distinguir as exigências do Ciclismo de Estrada, considerando-as no planeamento e prescrição das sessões de treino
- Identificar e distinguir as exigências e especificidades do ciclismo feminino
- Descrever e distinguir os fatores que influenciam o contexto das sessões de treino considerando-os no planeamento e prescrição das sessões de treino

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve as características do Ciclismo de Estrada
- Identifica e descreve as exigências do Ciclismo de Estrada
- Identifica e distingue as exigências e especificidades do ciclismo feminino
- Identifica e descreve os fatores que influenciam o contexto das sessões de treino

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito
- Elaboração de trabalhos e exercícios práticos

SUBUNIDADE 3.

2.3. Equipamento e vestuário

- 2.3.1.** Fatores a considerar na escolha de uma bicicleta para provas de fundo e contrarrelógio
- 2.3.2.** Regulação da posição do ciclista na bicicleta na perspetiva do rendimento desportivo
- a. A Posição na bicicleta standard de estrada
 - b. A Posição na bicicleta de provas de contrarrelógio

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e descrever o vestuário e o equipamento usado no Ciclismo de Estrada • Distinguir, selecionar e preparar o vestuário e material adequado ao contexto e aos praticantes que orienta • Descrever e adotar os métodos de regulação da bicicleta e dos materiais em função das características do praticante e tipo de prova 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica e descreve o vestuário e equipamento usado no Ciclismo de Estrada • Emprega o vestuário e equipamento adequado ao contexto e aos praticantes que orienta • Executa a regulação da bicicleta e dos materiais em função das características do praticante
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exame escrito • Elaboração de trabalhos e exercícios práticos 	

SUBUNIDADE 4.

2.4. Equipamento de apoio ao treino de estrada

- 2.4.1. Cronómetro
- 2.4.2. GPS
- 2.4.3. Medidores de FC e Potência

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar, selecionar e preparar os equipamentos de apoio ao treino de Ciclismo de Estrada 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descreve e diferencia os equipamentos de apoio ao treino • Emprega, de forma adequada, os equipamentos em contexto de treino e competição
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exame escrito 	

SUBUNIDADE 5.

2.5. Técnicas fundamentais

- 2.5.1. Técnica Individual
 - a. A pedalada e avaliação do ritmo
 - b. A escolha das desmultiplicações
 - c. Trepas
 - d. Descer
- 2.5.2. Técnicas de grupo
 - a. Aerodinâmica coletiva
 - b. Ir "à roda"
 - c. O render numa linha de corredores
 - d. Circular num pelotão
 - e. Circular num grupo reduzido
 - f. O ataque
 - g. O Sprint

2.5.3. Comportamento técnico numa prova de ciclismo de estrada

- a. Comunicação com o direto desportivo
- b. Entrega e receção de material
- c. Avarias mecânicas
- d. Abastecimento a partir do carro de apoio
- e. Troca de material. Bicicleta e roda
- f. Recolagem após furo ou queda

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distinguir e identificar as componentes críticas das técnicas fundamentais do Ciclismo de Estrada • Elaborar a análise e o diagnóstico das técnicas fundamentais durante a orientação das atividades 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica e distingue as componentes críticas das técnicas fundamentais do ciclismo de estrada • Elabora a análise técnica do praticante e determina as soluções adequadas de correção e melhoria
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exame escrito • Elaboração de trabalhos e exercícios práticos 	

SUBUNIDADE 6.

2.6. Táticas básicas de competição

- 2.6.1. Fatores que integram a planificação da tática
 - a. A avaliação do ciclista e da equipa
 - b. O espaço competitivo
 - c. O estudo dos adversários
- 2.6.2. Comportamento tático individual e coletivo por zonas
- 2.6.3. Objetivos táticos
- 2.6.4. Mecanismos que regem a eleição de estratégias
- 2.6.5. Processos mentais que regem a eleições de estratégias
- 2.6.6. Estrutura do comportamento tático

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar, distinguir e interpretar as táticas básicas de competição • Preparar a análise e o diagnóstico da aquisição das táticas básicas de competição • Descrever, de forma contextualizada, as táticas básicas de competição 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica, classifica e analisa o comportamento tático. • Elabora e implementa táticas adequadas ao praticante e ao contexto
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exame escrito • Elaboração de trabalhos e exercícios práticos 	

SUBUNIDADE 7.

2.7. Treino das capacidades motoras no ciclismo de estrada

2.7.1. Treino das capacidades motoras – exemplos de operacionalização no ciclismo de estrada

- a. Resistência
- b. Força
- c. Velocidade
- d. Flexibilidade
- e. Coordenação motora

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Selecionar e planear exercícios de treino consoante o contexto e tipo de capacidade a desenvolver, respeitando as características individuais dos atletas e os princípios de metodologia do treino

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora e analisa exercícios de treino para as diferentes capacidades motoras
- Seleciona os métodos de treino adequados ao desenvolvimento de cada capacidade motora

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito
- Elaboração de trabalhos e exercícios práticos

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Ciclismo Grau III ou superior válido

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Pista

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. INTRODUÇÃO AO CICLISMO DE PISTA	1	1/0
3.2. CARACTERIZAÇÃO DAS PROVAS DE CICLISMO DE PISTA	3	2/1
3.3. EQUIPAMENTO E VESTUÁRIO	2	1/1
3.4. EQUIPAMENTO DE APOIO AO TREINO NA PISTA	1	30'/30'
3.5. TÉCNICAS FUNDAMENTAIS	4	1h30/2h30
3.6. TÁTICAS BÁSICAS DE COMPETIÇÃO	3	2/1
3.7. TREINO DAS CAPACIDADES	2	0/2
Total	16	8/ 8

SUBUNIDADE 1.

3.1. Introdução ao ciclismo de pista

3.1.1. Etapas de desenvolvimento do praticante de ciclismo de estrada

- a. Etapas 4, 5 e 6
- b. Planificação curto, médio e longo prazo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e diferenciar as etapas de desenvolvimento do praticante de Ciclismo de Pista

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e distingue as etapas de desenvolvimento do praticante de Ciclismo de Pista

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito
- Elaboração de trabalhos e exercícios práticos

SUBUNIDADE 2.

3.2. Caracterização das provas de ciclismo de pista

3.2.1. Disciplinas do ciclismo de pista – caracterização das exigências dos eventos

- a. Modelos de caracterização das exigências
- b. 200m contrarrelógio
- c. Velocidade
- d. Quilómetro e 500m contrarrelógio
- e. Velocidade por equipas

- f. Keirin
- g. Perseguição individual
- h. Perseguição por equipas
- i. Corridas por pontos
- j. Scratch
- k. Eliminação
- l. Madison
- m. Omnium

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e caracterizar as disciplinas do Ciclismo de Pista
- Identificar as características e as exigências das disciplinas do Ciclismo de Pista
- Identificar e caracterizar a estrutura das competições das diferentes disciplinas do Ciclismo de Pista

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e diferencia as disciplinas do Ciclismo de Pista
- Descreve e diferencia as características e exigências das disciplinas do Ciclismo de Pista
- Descreve e diferencia a estrutura das competições das diferentes disciplinas do Ciclismo de Pista

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito
- Elaboração de trabalhos e exercícios práticos

SUBUNIDADE 3.

3.3. Equipamento e vestuário

3.3.1. Fatores a considerar na escolha de uma bicicleta para provas de perseguição e velocidade

3.3.2. Regulação da posição do ciclista na bicicleta na perspetiva do rendimento desportivo

- a. A Posição na bicicleta standard de pista
- b. A Posição na bicicleta de provas de contrarrelógio

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever o vestuário e o equipamento usado no Ciclismo de Pista
- Distinguir, selecionar e preparar o vestuário e material adequado ao contexto e aos praticantes que orienta
- Descrever e adotar os métodos de regulação da bicicleta e dos materiais em função das características do praticante e tipo de prova

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve o vestuário e equipamento usado no Ciclismo de Pista
- Emprega o vestuário e equipamento adequado ao contexto e aos praticantes que orienta
- Executa a regulação da bicicleta e dos materiais em função das características do praticante

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito
- Elaboração de trabalhos e exercícios práticos

SUBUNIDADE 4.

3.4. Equipamento de apoio ao treino na pista

3.4.1. Cronómetros

3.3.2. Blocos de partida

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, selecionar e preparar os equipamentos de apoio ao treino de Ciclismo de Pista

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e diferencia os equipamentos de apoio ao treino
- Emprega, de forma adequada, os equipamentos em contexto de treino e competição

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito

SUBUNIDADE 5.

3.5. Técnicas fundamentais

3.5.1. Deixar a pista devido a problema mecânico

3.5.2. Paragem controlada com o apoio de um ajudante

3.5.3. Perseguição Individual

3.5.4. Perseguição por equipas

3.5.5. Comunicar com outros ciclistas em pista

3.5.6. Contacto físico com outros ciclistas

3.5.7. Aceleração sentado

3.5.8. Aceleração fora do selim

3.5.9. Sprint

3.5.10. Madison - técnica básica de transição/rendição

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as componentes críticas das técnicas fundamentais do Ciclismo de Pista.
- Elaborar a análise e o diagnóstico das técnicas fundamentais durante a orientação das atividades

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as componentes críticas das técnicas fundamentais do ciclismo de pista
- Elabora a análise técnica do praticante com soluções de correção e melhoria

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito
- Elaboração de trabalhos e exercícios práticos

SUBUNIDADE 6.

3.6. Táticas básicas de competição

- 3.6.1. Observação e marcação de outros corredores
- 3.6.2. Reconhecer noutros corredores, pontos fortes vs pontos fracos e estratégias/táticas
- 3.6.3. Selecionar o momento apropriado para atacar
- 3.6.4. Competir em equipa
- 3.6.5. Competir numa fuga

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, descrever e interpretar as táticas básicas de competição
- Elaborar a análise e o diagnóstico da aquisição táticas básicas de competição
- Adotar de forma contextualizada as táticas básicas de competição

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica, classifica e analisa o comportamento tático
- Emprega e implementa táticas adequadas ao praticante e ao contexto

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito
- Elaboração de trabalhos e exercícios práticos

SUBUNIDADE 7.

3.7. Treino das capacidades motoras

- 3.7.1. Treino das capacidades motoras – exemplos de operacionalização no ciclismo de pista
 - a. Resistência
 - b. Força
 - c. Velocidade
 - d. Flexibilidade
- 3.7.5. Coordenação motora

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Selecionar e planejar exercícios de treino consoante o contexto e tipo de capacidade a desenvolver, respeitando as características individuais dos atletas e os princípios de metodologia do treino

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora e analisa exercícios de treino para as diferentes capacidades motoras.
- Seleciona os métodos de treino adequados ao desenvolvimento de cada capacidade motora

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito
- Elaboração de trabalhos e exercícios práticos

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Ciclismo Grau III ou superior válido

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. BTT

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. INTRODUÇÃO AO BTT	1	1/0
4.2. CARACTERIZAÇÃO DAS PROVAS DE BTT	3	2/1
4.3. EQUIPAMENTO E VESTUÁRIO	2	1/1
4.4. EQUIPAMENTO DE APOIO AO TREINO DE BTT	1	30'/30'
4.5. TÉCNICAS FUNDAMENTAIS DO BTT	4	1h30/2h30
4.6. TÁTICAS FUNDAMENTAIS DE COMPETIÇÃO	3	2/1
4.7. TREINO DAS CAPACIDADES MOTORAS NO BTT	2	0/2
Total	16	8/ 8

SUBUNIDADE 1.

4.1. Introdução ao BTT

4.1.1. Etapas de desenvolvimento desportivo do praticante de BTT

- a. Etapas 4, 5 e 6
- b. Planificação curto, médio e longo prazo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e diferenciar as etapas de desenvolvimento do praticante de BTT

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica, relaciona e distingue as etapas de desenvolvimento do praticante de BTT

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito
- Elaboração de trabalhos e exercícios práticos

SUBUNIDADE 2.

4.2. Caracterização das provas de BTT

4.2.1. Disciplinas do BTT – caracterização das exigências dos eventos

- a. Caracterização geral das disciplinas do BTT
 - i. Capacidades motoras predominantes
 - ii. Exigências fisiológicas, biomecânicas e psicológicas
 - iii. Exigências técnicas e táticas.

- b. Cross-Country Olímpico
- c. Maratona
- d. Down-Hill
- e. Enduro
- f. Eliminator

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e caracterizar as disciplinas do BTT
- Identificar as principais características da estrutura competitiva do BTT
- Identificar e distinguir as características e exigências das disciplinas do BTT

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Classifica as principais características da estrutura competitiva do TT
- Descreve e diferencia as características e exigências das disciplinas do BTT

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito
- Elaboração de trabalhos e exercícios práticos

SUBUNIDADE 3.

4.3. Equipamento e vestuário

- 4.3.1. Fatores a considerar na escolha de uma bicicleta XC ou Gravidade
- 4.3.2. Proteções obrigatórias DHI e Enduro
- 4.3.3. Seleção de material na perspetiva do rendimento desportivo
 - a. Transmissões e desmultiplicações
 - b. Componentes específicos e gerais
 - c. Pneus – seleção e pressões
 - d. Amortecedores – seleção e pressões
- 4.3.4. Regulação da posição do ciclista na bicicleta de BTT na perspetiva do rendimento desportivo
 - a. A posição na bicicleta de XC
 - b. A posição na bicicleta de DH
- 4.3.5. Checklist prévia à competição

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever o equipamento e vestuário usado nas disciplinas de BTT.
- Identificar e caracterizar os diversos tipos de bicicleta de BTT
- Identificar e distinguir os componentes da bicicleta de BTT
- Identificar e relacionar a influência do material na performance

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Classifica e descreve o equipamento e vestuário utilizado nas disciplinas de BTT
- Classifica os diversos tipos de bicicleta de BTT
- Classifica os componentes da bicicleta de BTT
- Demonstra a influência do material na performance

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito
- Elaboração de trabalhos e exercícios práticos

SUBUNIDADE 4.

4.4. Equipamento de apoio ao treino de BTT

- 4.4.1. Cronómetros
- 4.4.2. GPS
- 4.4.3. Medidores de FC e de Potência
- 4.4.4. Câmaras e softwares de análise
 - a. Análise de execução técnica
 - b. Análise de outros corredores
 - c. Análise de percursos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, selecionar e preparar os equipamentos de apoio ao treino de BTT

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e diferencia os equipamentos de apoio ao treino
- Emprega, de forma adequada, os equipamentos em contexto de treino e competição

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito

SUBUNIDADE 5.

4.5. Técnicas fundamentais do BTT

- 4.5.1. Utilização das desmultiplicações
- 4.5.2. Utilização de relevês
- 4.5.3. Drops
- 4.5.4. Saltos
- 4.5.5. Rockgardens
- 4.5.6. Lombas
- 4.5.7. Componentes técnicas a observar
 - a. Análise
 - b. Escolha da trajetória
 - c. Velocidade adequada
 - d. Recepção
- 4.5.8. Técnicas básicas de competição
 - a. Partida – posição, trajetória e desmultiplicação
 - b. Sprint
 - c. Ataque

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir e identificar as componentes críticas das técnicas fundamentais do BTT.
- Elaborar a análise e o diagnóstico das técnicas fundamentais durante a orientação das atividades.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e distingue as componentes críticas das técnicas fundamentais do BTT.
- Elabora a análise técnica do praticante e determina as soluções adequadas de correção e melhoria

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito
- Elaboração de trabalhos e exercícios práticos

SUBUNIDADE 6.

4.6. Táticas fundamentais de competição

- 4.6.1. Análise dos nossos corredores
 - a. Pontos fortes e fracos
 - b. Trabalhá-los
 - c. Objetivos
- 4.6.2. Identificar e analisar as topologias dos circuitos – conhecer “de olhos fechados”
- 4.6.3. Identificar e analisar a climatologia do calendário da realização dos circuitos
- 4.6.4. Antes da prova
 - a. Reconhecimento do percurso
 - b. Zonas de ataque, defesa, transição
 - c. Posição na partida
 - d. Aquecimento
- 4.6.5. Observação e marcação de outros corredores
 - a. Identificar pontos fortes e fracos
 - b. Definição de estratégias
 - c. Selecionar o momento apropriado para atacar
- 4.6.6. Durante a prova
 - a. Avaliação da situação de corrida
 - b. Gestão de atitudes
 - c. Gestão de comportamentos
 - d. Alteração de estratégias

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, distinguir, interpretar e diagnosticar as táticas básicas de competição
- Elaborar a análise e o diagnóstico da aquisição das táticas básicas de competição
- Adotar, de forma contextualizada, as táticas básicas de competição

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica, classifica e analisa o comportamento tático
- Elabora e implementa táticas adequadas ao praticante e ao contexto

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito
- Elaboração de trabalhos e exercícios práticos

SUBUNIDADE 7.

4.7. Treino das capacidades motoras no BTT

- 4.7.1. Treino das capacidades motoras – exemplos de operacionalização no BTT
 - a. Resistência
 - b. Força
 - c. Velocidade
 - d. Flexibilidade
 - e. Coordenação motora

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora a avaliação do ciclista e estabelece metas de trabalhos.
- Elabora o planeamento a nível da micro, meso e macro-estrutura.
- Faz demonstração das opções tomadas no planeamento

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito
- Elaboração de trabalhos e exercícios práticos

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Ciclismo Grau III ou superior válido

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. BMX Race

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. INTRODUÇÃO AO GRAU II - BMX RACE	30'	30'/0
5.2. AS EXIGÊNCIAS DO BMX RACE	1h30	1/30'
5.3. EQUIPAMENTO E VESTUÁRIO	1h30	1/30'
5.4. TÉCNICAS AVANÇADAS	5h30	2h30/3
5.5. TÁTICAS FUNDAMENTAIS DE COMPETIÇÃO	2	1/1
5.6. PLANEAMENTO, PRESCRIÇÃO E AVALIAÇÃO DO TREINO NO BMX	3h30	2/1h30
5.7. PAPEL DO TREINADOR NO DIA DA COMPETIÇÃO	1h30	1/30'
Total	16	8/ 8

SUBUNIDADE 1.

5.1. Introdução ao Grau II - BMX Race

5.1.1. Etapas de desenvolvimento desportivo do praticante de BMX

a. Etapas 4, 5 e 6

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Identificar e diferenciar as etapas de desenvolvimento do praticante de BMX 	<ul style="list-style-type: none"> Identifica e distingue as etapas de desenvolvimento do praticante de BMX
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS	
<ul style="list-style-type: none"> Exame escrito 	

SUBUNIDADE 2.

5.2. As exigências do BMX Race

5.2.1. Características fisiológicas dos ciclistas de BMX

5.2.2. As exigências gerais das provas de BMX

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

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Descrever, distinguir e relacionar as diferentes exigências das provas de BMX e suas implicações nas exigências de performance do ciclista de BMX 	<ul style="list-style-type: none"> Identifica e analisa as diferentes exigências das provas de BMX e suas implicações

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito
- Análise de situações práticas observadas ou descritas

SUBUNIDADE 3.

5.3. Equipamento e vestuário

- 5.3.1. Vestuário
- 5.3.2. Proteções
- 5.3.3. O quadro da bicicleta e outros componentes
- 5.3.4. Andamentos
- 5.3.5. Acessórios
- 5.3.6. Influência do equipamento na performance
- 5.3.7. *Checklist* antes da corrida

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Selecionar e caracterizar o vestuário e equipamento adequado ao contexto e aos praticante

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica, relaciona e emprega o equipamento e vestuário adequado ao contexto e aos praticantes

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito

SUBUNIDADE 4.

5.4. Técnicas avançadas

- 5.4.1. Arranque com grelha de partida (avançado)
 - a. Posição de partida
 - b. Explosão da primeira pedalada
 - c. Aceleração da posição de partida
- 5.4.2. Manual (avançado)
 - a. Manual em piso plano
 - b. Manual em salto duplo
- 5.4.3. Bunny-hop (avançado)
- 5.4.4. Saltar (avançado)
 - a. Ganhar altura e distância
 - b. Saltar em precisão
 - c. Salto simples em velocidade
- 5.4.5. Curvar (avançado)
 - a. Aplicar a trajetória de corrida em curva
 - b. Manter e criar velocidade em curva
- 5.4.6. Circular próximo de outros corredores (avançado)
 - a. Confiança ao circular próximo de outros corredores

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnicas Avançadas • Identificar e distinguir as componentes críticas das técnicas avançadas do ciclismo BMX • Descrever e interpretar técnicas executadas por modelos de referência 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica as componentes críticas das técnicas avançadas do BMX • Elabora a análise técnica do praticante com soluções de correção e melhoria
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exame escrito • Análise de situações práticas observadas ou descritas • Elaboração de trabalhos práticos • Exercícios práticos 	

SUBUNIDADE 5.

5.5. Táticas fundamentais de competição

- 5.5.1. Análise da pista de BMX
 - a. Rampa de saída e grelha de partida
 - b. Tipo de obstáculos e técnicas solicitadas
 - c. Traçado e espaços de pedalada
 - d. Formato das curvas e trajetórias
- 5.5.2. Escolha dos componentes indicados (pneus, andamentos, pedaleira)
- 5.5.3. Aspetos táticos da corrida
 - a. Manter a velocidade na pista inteira
 - b. Posição em pista
 - c. Trajetórias de curva e ultrapassagem
- 5.5.4. Ações táticas fundamentais
 - a. Ações de manobra
 - b. Ações de defensivas
 - c. Ações de ataque
 - d. Ações de contra-ataque
 - e. Ações mistas
- 5.5.5. Desenvolvimento das táticas em contexto competitivo
 - a. Execução de um plano de corrida nas várias rondas

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar, distinguir, interpretar as táticas fundamentais de competição • Preparar a análise e o diagnóstico da aquisição das táticas fundamentais de competição • Descrever de forma contextualizada as táticas fundamentais de competição 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica, classifica e analisa o comportamento tático • Elabora e implementa táticas adequadas ao praticante e ao contexto
--	--

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito
- Análise de situações práticas observadas ou descritas
- Elaboração de trabalhos práticos
- Exercícios práticos

SUBUNIDADE 6.

5.6. Planeamento, prescrição e avaliação do treino no BMX

- 5.6.1. Avaliação do perfil ciclista
- 5.6.2. Estabelecimento de referências de performance
- 5.6.3. Definição de objetivos
- 5.6.4. Planeamento: Macro, Meso e Microciclos no ciclismo de BMX
- 5.6.5. Prescrição e avaliação do treino no BMX

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora a avaliação do ciclista e estabelece metas de trabalhos
- Elabora o planeamento a nível da micro, meso e macro-estrutura
- Faz demonstração das opções tomadas no planeamento

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito

SUBUNIDADE 7.

5.7. Papel do treinador no dia da competição

- 5.7.1. Rotinas diárias
- 5.7.2. Aspetos administrativos
- 5.7.3. Estratégias psicológicas
- 5.7.4. Aquecimento e regresso à calma
- 5.7.5. Objetivos nos treinos de reconhecimento da pista
- 5.7.6. Estratégias de corrida
- 5.7.7. Fornecer apoio ao ciclista em competição
- 5.7.8. Apoio do Staff
- 5.7.9. Preparação do dia seguinte

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito
- Elaboração de trabalhos práticos
- Exercícios práticos

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Ciclismo Grau III ou superior válido

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Ciclocrosse

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. INTRODUÇÃO AO CICLOCROSSE	30'	30'/0
6.2. CARACTERIZAÇÃO DAS PROVAS DE CICLOCROSSE	1	30'/30'
6.3. EQUIPAMENTO E VESTUÁRIO	1	30'/30'
6.4. TÉCNICAS FUNDAMENTAIS DO CICLOCROSSE	1h30	30'/1
6.5. TÁTICAS BÁSICAS DE COMPETIÇÃO	1	30'/30'
6.6. TREINO DAS CAPACIDADES MOTORAS NO CICLOCROSSE	1	1/0
Total	6	3h30/2h30

SUBUNIDADE 1.

6.1. Introdução ao Ciclocrosse

6.1.1. Etapas de desenvolvimento desportivo do praticante de BTT

- a. Etapas 4, 5 e 6
- b. Planificação curto, médio e longo prazo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e diferenciar as etapas de desenvolvimento do praticante de Ciclocrosse

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica, relaciona e distingue as etapas de desenvolvimento do praticante de ciclocrosse

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito
- Elaboração de trabalhos e exercícios práticos

SUBUNIDADE 2.

6.2. Caracterização das provas de Ciclocrosse

6.2.1. Caracterização geral do ciclocrosse

- a. Capacidades motoras predominantes
- b. Exigências fisiológicas, biomecânicas e psicológicas
- c. Exigências técnicas e táticas

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar as principais características da estrutura competitiva do ciclocrosse • Identificar e distinguir as características e exigências das competições de ciclocrosse 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Classifica as principais características da estrutura competitiva do ciclocrosse • Descreve e diferencia as características e exigências das disciplinas do ciclocrosse
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exame escrito • Elaboração de trabalhos e exercícios práticos 	

SUBUNIDADE 3.

6.3. Equipamento e vestuário

- 6.3.1. Fatores a considerar na escolha de uma bicicleta de ciclocrosse
- 6.3.2. Seleção de material na perspetiva do rendimento desportivo
 - a. Transmissões e desmultiplicações
 - b. Componentes específicos e gerais
 - c. Pneus – seleção e pressões
- 6.3.3. Regulação da posição do ciclista na bicicleta de ciclocrosse na perspetiva do rendimento desportivo

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e descrever o equipamento e vestuário usado no ciclocrosse • Identificar e distinguir os componentes da bicicleta de ciclocrosse • Identificar e relacionar a influência do material na performance 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Classifica e descreve o equipamento e vestuário utilizado nas disciplinas de ciclocrosse • Classifica os componentes da bicicleta de ciclocrosse • Demonstra a influência do material na performance
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exame escrito • Elaboração de trabalhos e exercícios práticos 	

SUBUNIDADE 4.

6.4. Técnicas fundamentais do Ciclocrosse

- 6.4.1. Utilização das desmultiplicações
- 6.4.2. Montar, desmontar e carregar a bicicleta
- 6.4.3. Bunny-hop
- 6.4.4. Off-cambers
- 6.4.5. Curvas em U
- 6.4.6. Diferentes tipos de piso
- 6.4.7. Zona de material

- 6.4.8. Componentes técnicas a observar
 - a. Análise
 - b. Escolha da trajetória
 - c. Velocidade adequada
 - d. Seleção de pneus e pressões
- 6.4.9. Técnicas básicas de competição
 - a. Partida – posição, trajetória e desmultiplicação
 - b. Sprint
 - c. Ataque

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir e identificar as componentes críticas das técnicas fundamentais do ciclocrosse
- Elaborar a análise e o diagnóstico das técnicas fundamentais durante a orientação das atividades

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e distingue as componentes críticas das técnicas fundamentais do ciclocrosse
- Elabora a análise técnica do praticante e determina as soluções adequadas de correção e melhoria

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito
- Elaboração de trabalhos e exercícios práticos

SUBUNIDADE 5.

6.5. Táticas básicas de competição

- 6.5.1. Observação e marcação de outros corredores
- 6.5.2. Reconhecer noutros corredores, pontos fortes vs pontos fracos e estratégias/táticas.
- 6.5.3. Análise dos percursos
- 6.5.4. Selecionar o momento apropriado para atacar
- 6.5.5. Trocas no posto material e abastecimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, descrever e interpretar as táticas básicas de competição
- Elaborar a análise e o diagnóstico da aquisição táticas básicas de competição
- Adotar de forma contextualizada as táticas básicas de competição

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica, classifica e analisa o comportamento tático
- Emprega e implementa táticas adequadas ao praticante e ao contexto

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito
- Elaboração de trabalhos e exercícios práticos

SUBUNIDADE 6.

6.6. Treino das capacidades motoras no Ciclocrosse

- 6.6.1. Resistência
- 6.6.2. Força
- 6.6.3. Velocidade
- 6.6.4. Flexibilidade
- 6.6.5. Coordenação motora

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

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

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora a avaliação do ciclista e estabelece metas de trabalhos
- Elabora o planeamento a nível da micro, meso e macro-estrutura
- Faz demonstração das opções tomadas no planeamento

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito
- Elaboração de trabalhos e exercícios práticos

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Ciclismo Grau III ou superior válido

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Paraciclismo

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
7.1. INTRODUÇÃO AO PARACICLISMO	30'	30'/0
7.2. CLASSIFICAÇÃO FUNCIONAL DAS INCAPACIDADES, PERFIL DO ATLETA EM CADA DIVISÃO E TIPOS DE BICICLETA	2	1h30/30'
7.3. EQUIPAMENTO E VESTUÁRIO	1	1/0
7.4. TIPO DE PROVAS	1h30	1/30'
7.5. FATORES A CONSIDERAR NA PREPARAÇÃO DE SESSÕES DE TREINO E COMPETIÇÕES	1h30	1/30'
7.6. TÁTICAS BÁSICAS DE COMPETIÇÃO	1h30	1/30'
Total	8	6/2

SUBUNIDADE 1.

7.1. Introdução ao Paraciclismo

- 7.1.1. Organização da Modalidade
- 7.1.2. Categorias e idades
- 7.1.3. Elegibilidade para provas de Paraciclismo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e caracterizar a estrutura global da modalidade as categorias e idades do Paraciclismo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve as características do Paraciclismo
- Identifica e descreve os critérios de elegibilidade para a competição

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito

SUBUNIDADE 2.

7.2. Classificação funcional das incapacidades, perfil do atleta em cada divisão e tipos de bicicleta

- 7.2.1. Divisão Handbike (Classe: H1, H2, H3, H4 e H5)
- 7.2.2. Divisão Triciclo (Classe: T1 e T2)
- 7.2.3. Divisão Ciclismo (Classe: C1, C2, C3, C4 e C5)
- 7.2.4. Divisão Tadem (Classe: B)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e caracterizar as diferentes divisões e respetivas classes

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e diferencia as diferentes divisões e respetivas classes

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito
 - Elaboração de trabalhos práticos
-

SUBUNIDADE 3.

7.3. Equipamento e vestuário

- 7.3.1. Regulamentos
- 7.3.2. Bicicleta Tadem, características e mecânica básica
- 7.3.3. Triciclo, características e mecânica básica
- 7.3.4. Handcycle, características e mecânica básica
- 7.3.5. Adaptações de material em atletas com incapacidade
- 7.3.6. Vestuário desportivo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as diferentes bicicletas
- Identificar os aspetos regulamentares associados ao material
- Descrever as características e o funcionamento dos diferentes tipos de material

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as características e conhece o modo de funcionamento dos diferentes tipos de bicicletas
 - Identifica os aspetos regulamentares associados ao material
 - Descreve as características e o funcionamento dos diferentes tipos de material
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito
 - Elaboração de trabalhos práticos
-

SUBUNIDADE 4.

7.4. Tipo de provas

- 7.4.1. Provas de estrada
 - a. Prova em linha de estrada
 - b. Contra-relógio
 - c. Estafeta
- 7.4.2. Provas de pista
 - a. Quilómetro e 500m
 - b. Perseguição Individual
 - c. Velocidade Tadem
 - d. Velocidade por equipas
- 7.4.3. Corrida de Scratch

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e distinguir as exigências das provas Paraciclismo
- Descrever e distinguir os fatores que influenciam o rendimento nas provas de Paraciclismo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve as exigências das diferentes provas
 - Identifica e descreve os fatores que influenciam o rendimento nas diferentes provas
-

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito
- Elaboração de trabalhos práticos

SUBUNIDADE 5.

7.5. Fatores a considerar na preparação de sessões de treino e competições

- 7.5.1. Tipo de incapacidade
- 7.5.2. Acessibilidade à prática
- 7.5.3. Grau de autonomia e de compreensão
- 7.5.4. Intervenção de elementos auxiliares, necessidades e exigências.
- 7.5.5. Medidas facilitadoras para a inclusão de pessoas com incapacidade em clubes de ciclismo e grupos de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e distinguir os diferentes tipos de incapacidade
- Descrever os fatores associados ao enquadramento de pessoas com necessidades especiais, suas necessidades e exigências

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve os diferentes tipos de incapacidade
- Identifica e descreve os fatores associados ao enquadramento de pessoas com necessidades especiais, suas necessidades e exigências

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito
- Elaboração de trabalhos práticos

SUBUNIDADE 6.

7.6. Táticas básicas de competição

- 7.6.1. Observação e marcação de outros corredores
- 7.6.2. Reconhecer noutros corredores, pontos fortes, pontos fracos e táticas.
- 7.6.3. Selecionar o momento apropriado para atacar
- 7.6.4. Competir em equipa
- 7.6.5. Competir numa fuga

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, descrever e interpretar as táticas básicas de competição
- Elaborar a análise e o diagnóstico da aquisição táticas básicas de competição
- Adotar de forma contextualizada as táticas básicas de competição

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica, classifica e analisa o comportamento tático
- Emprega e implementa táticas adequadas ao praticante e ao contexto de competição

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito
- Elaboração de trabalhos práticos

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Ciclismo Grau III ou superior válido

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

8. Monitorização, avaliação e controlo do treino e competição no ciclismo

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
7.1. MONITORIZAÇÃO, AVALIAÇÃO E CONTROLO DO TREINO E COMPETIÇÃO	8	4/4
Total	8	4/4

SUBUNIDADE 1.

8.1. Monitorização, avaliação e controlo do treino e competição

- 8.1.1. Importância da Monitorização, avaliação e controlo do treino e competição
- 8.1.2. Indicadores de controlo da intensidade do treino
 - a. Frequência cardíaca
 - b. Potência
 - c. Lactato
 - d. Consumo de oxigénio
 - e. Perceção de esforço
 - f. Cadência
 - g. Velocidade
 - h. Zonas de intensidade de treino
- 8.1.3. Análise do treino e da competição
 - a. Recolher e analisar dados
 - b. Potência média, Potência normalizada e potência máxima
 - c. Fator de intensidade
 - d. Gasto energético
 - e. Análise de quadrante
- 8.1.4. Indicadores da carga de treino
 - a. Conceito Impulso de Treino - Trimp
 - b. Conceito de Pontuação do Stress de Treino (TSS) Carga de Treino Crónica (CTL), aguda (ATL), equilíbrio do stress de treino (TSB)
- 8.1.5. Instrumentos de monitorização e avaliação
 - a. Equipamentos de medição de potência mecânica
 - b. Softwares de monitorização do treino no ciclismo
- 8.1.6. Avaliação do rendimento e da performance
 - a. O que avaliar? Quem, como e quando?

- b. Testes de terreno vs testes de laboratório
- i. Testes de terreno
 1. Pista
 2. Estrada
 3. BTT
 4. BMX
 5. Paraciclismo
 - ii. Testes de laboratório
 1. Avaliação antropométrica
 2. Avaliação da capacidade e potência aeróbia
 3. Avaliação da capacidade e potência anaeróbia
 4. Avaliação biomecânica da relação ciclista-bicicleta
 - iii. Avaliação em contexto de competição
 1. Pista
 2. Estrada
 3. BTT
 4. BMX
 5. Paraciclismo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e identificar métodos, ferramentas, instrumentos e indicadores de controlo e avaliação de treino e competição

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona e aplica os métodos e instrumentos de avaliação e controlo de acordo com a vertente e os objetivos
- Seleciona os indicadores de controlo de treino de acordo com a vertente ou disciplina
- Interpreta e analisa resultados de testes

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Exame escrito
- Elaboração de trabalhos e exercícios práticos

PERFIL DO FORMADOR

Grau de licenciado ou superior na área das ciências do desporto com título de treinador de grau III ou superior

c. Organização da Formação



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

Não se aplica.

2. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS
<ul style="list-style-type: none"> • Sala para formação teórica com capacidade para 30 formandos + formador(es) e com capacidade de projeção audiovisual • Espaços para execução das aulas práticas das disciplinas de Pista, Estrada, BMX e BTT 	<ul style="list-style-type: none"> • Bicicletas – mínimo 1 bicicleta por grupo de 2 formandos + 1 bicicleta por formador • Capacetes – 1 capacete por formando e formador • Meios de projeção audiovisual • Acessórios de apoio à execução das aulas práticas: cones, fita balizadora, cronómetros

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.