



**Curso de Treinadores de Tiro Desportivo ISSF – Grau I  
2022**

***Componente Específica***

Local: Sala do Bar e Carreira de Tiro do CDNJamor



## PROGRAMA

Local – Sala do Bar (Teórica) CT do CDNJamor (Prática)				Nº de horas		Total de horas
Data	Horário	Disciplinas	Formador	Pistola	Carabina	
23 de Abril de 2022	09h-10h	<p><b>Unidade de Formação 1 - História da Modalidade de tiro ISSF</b>  <b>1.1. História das Modalidades de Tiro ISSF em pistola e carabina</b></p> <p>1.1.1. Origens e particularidade</p> <p style="margin-left: 20px;">1.1.1.1. História do tiro Olímpico</p> <p style="margin-left: 20px;">1.1.1.2. História do tiro ISSF</p> <p style="margin-left: 20px;">1.1.1.3. História do tiro ISSF em Portugal</p> <p style="margin-left: 20px;">1.1.1.4. História das disciplinas Olímpicas (Grau I)</p> <p><b>Teste Escrito</b></p>	Francisco Silva	1 hora teórica  (09h-10h)		1
23 de Abril de 2022	14h-18h15	<p><b>Unidade de Formação 2 – Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de pistola.</b>  <b>2.1 - A escolha das Munições</b></p> <p>2.1.1. Os testes e a escolha das munições</p> <p style="margin-left: 20px;">2.1.1.1. A necessidade de testar as munições</p> <p style="margin-left: 20px;">2.1.1.2. A escolha das munições</p> <p style="margin-left: 20px;">2.1.1.3. Os fatores responsáveis pelo tamanho do agrupamento dos impactos dos projeteis no alvo</p> <p><b>Teste escrito</b> <b>Teste prático</b></p>	Domingos Rodrigues	1hora Teórica (14h-15h) 3horas Práticas (15h15-18h15)		4

23 de Abril de 2022	10h15 às 12h30	<p><b>Unidade de Formação 2 - Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de pistola</b>  <b>2.2 - A respiração</b></p> <p>2.2.1. A respiração no processo de disparo na modalidade de pistola</p> <p>2.2.1.1. Generalidades sobre a técnica da respiração</p> <p>2.2.1.2. A respiração no processo disparo nas disciplinas Olímpicas de pistola</p> <p>2.2.1.3. Exercícios de respiração</p> <p><b>Teste escrito</b></p>	Francisco Silva	1 hora teórica (10h15-11h15) 1 hora prática (11h30-12h30)		2
08 de Maio de 2022	9h-15h Almoço das 13h-13h45	<p><b>Unidade de Formação 2 - Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de pistola</b>  <b>2.3 - A postura</b></p> <p>2.3.1. A Postura corporal para a construção da posição de tiro de pistola relativas às disciplinas Olímpicas de Pistola</p> <p>2.3.1.1. A postura dos pés</p> <p>2.3.1.2. A Postura das pernas</p> <p>2.3.1.3. A Postura do tronco</p> <p>2.3.1.4. A postura do braço direito</p> <p>2.3.1.5. A postura do braço esquerdo</p> <p>2.3.1.6. A posição da cabeça</p> <p>2.3.1.7. A posição da mão que efetua o disparo</p> <p><b>Teste escrito</b>  <b>Teste prático</b></p>	Domingos Rodrigues	2 horas teóricas (9h-10h e das 10h15-11h15) 2 horas práticas 11h30-12h30 e das 12h45-13h45 (intervalo para almoço) 14h-15h		4

08 de Maio de 2022	15h15-17h30	<p><b>Unidade de Formação 2 - Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de pistola</b></p> <p><b>2.4 - O empunhamento</b></p> <p>2.4.1. Empunhamento da pistola</p> <p>2.4.1.1. Generalidades sobre a importância do correto empunhamento de uma pistola</p> <p>2.4.1.2. Técnica do empunhamento de uma pistola</p> <p>2.4.1.3. A posição do punho e os seus ajustamentos</p> <p><b>Teste prático</b></p> <p><b>Teste escrito</b></p>	Domingos Rodrigues	1 hora teórica (15h15-16h15) 1 hora prática 16h30-17h30		2
18 de junho de 2022	16h00-18h00	<p><b>Unidade de Formação 2 - Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de pistola</b></p> <p><b>2.5 - Enquadramento e orientação com o alvo</b></p> <p>2.5.1. A posição natural de tiro ou ponto zero</p> <p>2.5.5.1. Generalidades sobre a posição natural ou ponto zero</p> <p>2.5.5.2. Como encontrar a posição natural de tiro ou o ponto zero</p> <p>2.5.5.2.</p> <p><b>Teste escrito</b></p>	Domingos Rodrigues	1 hora teórica (16h-17h) 1 hora prática 17h-18h		2

21 de Maio de 2022	14h-16h45	<p><b>Unidade de Formação 2 - Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de pistola</b>  <b>2.6 - A pontaria</b></p> <p>2.6.1. Os fundamentos do processo de pontaria com pistola</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2.6.1.1. Generalidades sobre pontaria</li> <li>2.6.1.2. Tipo de miras</li> <li>2.6.1.3. O aparelho de pontaria</li> <li>2.6.1.4. A imagem das miras</li> <li>2.6.1.5. A técnica das miras</li> <li>2.6.1.6. A zona de pontaria (aiming area)</li> <li>2.6.1.7. Ajudas óticas</li> </ul> <p><b>Teste prático</b>  <b>Teste escrito</b></p>	Francisco Silva	1,5 horas teóricas 14h-15h30) 1 hora prática (15h45-16h45)		2,5
18 de Junho de 2022	14h-16h	<p><b>Unidade de Formação 2 - Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de pistola</b>  <b>2.7 - O disparo</b></p> <p>2.7.1. A técnica de disparo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2.7.1.1. A teoria do disparo</li> <li>2.7.1.2. A preparação do gatilho</li> <li>2.7.1.3. O acionamento do gatilho</li> <li>2.7.1.4. A duração do disparo</li> </ul> <p><b>Teste prático</b>  <b>Teste escrito</b></p>	Domingos Rodrigues	1 hora teórica (14h-15h) 1 hora prática (15h-16h)		2

01 de Maio de 2022	14h-16h	<p><b>Unidade de Formação 2 - Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de pistola</b>  <b>2.8 - O seguimento (Follow-through)</b></p> <p>2.8.1 O seguimento (Follow-through) e a sua análise</p> <p>2.8.1.1. Os pontos essenciais do seguimento (Follow-through) nas disciplinas Olímpicas de tiro de pistola ISSF</p> <p>2.8.1.2. A análise e anúncio do tiro após o disparo, nas disciplinas Olímpicas de pistola</p> <p><b>Teste escrito</b></p>	Domingos Rodrigues	1 hora teórica (14h-15h) 1 hora prática (15h-16h)		2
01 de Maio de 2022	10h45h-13h	<p><b>Unidade de Formação 2 - Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de pistola</b>  <b>2.9 - A sequência do disparo</b></p> <p>2.9.1 Os elementos técnicos de uma sequência, durante o processo do disparo</p> <p>2.9.1.1. A garantia do posicionamento/enquadramento</p> <p>2.9.1.2. A fase de preparação</p> <p>2.9.1.3. A visualização</p> <p>2.9.1.4. O Levantamento</p> <p>2.9.1.5. A descida da arma até à zona de pontaria (aiming area)</p> <p>2.9.1.6. Preparação do gatilho e a estabilização</p> <p>2.9.1.7. O disparo</p> <p>2.9.1.8. Manutenção da postura/ seguimento (Follow-through)</p> <p><b>Teste prático</b>  <b>Teste escrito</b></p>	Domingos Rodrigues	1 hora teórica (10h45h-11h45) 1 hora prática (12h-13h)		2

24 de Abril de 2022	9h-12h15	<p><b>Unidade de Formação 3 - Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de carabina</b>  <b>3.1 - A escolha das munições</b></p> <p>3.1.1. Os testes e a escolha das munições</p> <p>3.1.1.1. A necessidade de testar as munições</p> <p>3.1.1.2. A escolha das munições</p> <p>3.1.1.3. Os fatores responsáveis pelo tamanho do agrupamento dos impactos dos projeteis no alvo</p> <p><b>Teste prático</b>  <b>Teste escrito</b></p>	Luís Bastos		1 hora teórica (9h-10h) 2 horas práticas (10h15-12H15)	3
24 de Abril de 2022	14h-17h15	<p><b>Unidade de Formação 3 - Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de carabina</b>  <b>3.2 – A respiração</b></p> <p>3.2.1. A respiração no processo de disparo na modalidade de carabina</p> <p>3.2.1.1. Generalidades sobre a técnica da respiração</p> <p>3.2.1.2. Os órgãos respiratórios</p> <p>3.2.1.3. A respiração no processo disparo nas disciplinas Olímpicas de Carabina</p> <p>3.2.1.4. Exercícios de respiração</p> <p><b>Teste escrito</b></p>	Luís Bastos		1 hora teórica (14h-15h) 2 horas práticas (15h15-17h15)	3

07 de Maio de 2022	9h-11h15	<p><b>Unidade de Formação 3 - Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de carabina</b></p> <p><b>3.3 - A Postura com carabina 50m – posição de deitado</b></p> <p>3.3.1. A construção da posição básica para tiro com carabina 50m na Posição de deitado</p> <p>3.3.1.1. 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)</p> <p>3.3.1.2. Diferentes variações angulares do corpo na posição de deitado e a sua orientação com o alvo</p> <p>3.3.1.3. A altura da posição – Alta, média e baixa</p> <p>3.3.1.4. A consistência da construção da posição de deitado: o ajuste do equipamento; a manutenção da estabilidade da posição e a marcação do equipamento</p> <p>3.3.1.5. Particularidades sobre a utilização da bandoleira na posição de deitado</p> <p>3.3.1.6. A aproximação ao alvo na posição de deitado</p> <p>3.3.1.7. O uso e colocação da bandoleira</p> <p>3.3.1.8. Tensão muscular e vibrações</p> <p><b>Teste prático</b> <b>Teste escrito</b></p>	Luís Bastos		<p>1 hora teórica (9h-10)</p> <p>1 hora prática (10h15-11h15)</p>	2
--------------------	----------	---	-------------	--	---	---



07 de Maio de 2022	11h30-15h Almoço das 12h30 às 13h45	<p><b>Unidade de Formação 3 - Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de carabina</b></p> <p><b>3.4. A Postura com carabina 50m três posições e carabina de ar comprimido 10m – Posição de Pé</b></p> <p>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</p> <p>3.4.1.1. A construção da posição de pé: vista lateral e vista frontal</p> <p>3.4.1.2. 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)</p> <p>3.4.1.3. 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</p> <p>3.4.1.4. Norma e variações na posição de pé: posição vertical, posição inclinada e posição curvada</p> <p>3.4.1.5. O treino do equilíbrio e a sua importância</p> <p><b>Teste prático</b> <b>Teste escrito</b></p>	Luís Bastos		1 hora prática (11H30-12h30) 1 hora teórica (14h-15h)	2
--------------------	--	---	-------------	--	--	---

07 de Maio de 2022	15h15 às 17h30	<p><b>Unidade de Formação 3 - Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de carabina</b></p> <p><b>3.5. A Postura com carabina 50m três posições – Posição de Joelho</b></p> <p>3.5.1. A Construção da posição básica para tiro com carabina 50m três posições na posição de joelhos</p> <p>3.5.1.1. 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</p> <p>3.5.1.2. 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”</p> <p>3.5.1.3. O uso e colocação da bandoleira na posição de joelhos</p> <p>3.5.1.4. O equilíbrio e o salto do cano da carabina</p> <p>3.5.1.5. A colocação e ajuste do rolo</p> <p><b>Teste prático</b> <b>Teste escrito</b></p>	Luís Bastos		1 hora teórica (15h15-16h15) 1 hora prática (16h30-17h30)	2
--------------------	----------------------	--	-------------	--	--	---

29 de Maio de 2022	9h-11h00	<p><b>Unidade de Formação 3 - Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de carabina</b></p> <p><b>3.6 - O empunhamento</b></p> <p>3.6.1. Empunhamento nas disciplinas Olímpicas de carabina (carabina 50m três posições e carabina de ar comprimido 10m)</p> <p>3.6.1.1 Generalidades sobre a importância do correto empunhamento de uma carabina</p> <p>3.6.1.2. 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</p> <p>3.6.1.3. A posição do punho e os seus ajustamentos</p> <p><b>Teste prático</b></p> <p><b>Teste escrito</b></p>	Luís Bastos		<p>1 hora teórica (9h-10h)</p> <p>1 hora prática (10h00-11h00)</p>	2
30 de Abril de 2022	14h-16h45	<p><b>Unidade de Formação 3 - Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de carabina</b></p> <p><b>3.7 - Enquadramento e orientação com o alvo</b></p> <p>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)</p> <p>3.7.1.1 Generalidades sobre a posição natural ou ponto zero em cada uma das posições relacionadas com as disciplinas Olímpicas de carabina</p> <p>3.7.1.2. Como encontrar a posição natural de tiro ou o ponto zero em cada uma das posições nas disciplinas Olímpicas de carabina</p> <p><b>Teste escrito</b></p>	Hugo Franco		<p>1 hora Teórica (14h-15h)</p> <p>1,5 horas Práticas (15h15-16h45)</p> <p>Horário a definir</p>	2,5

28 de Maio de 2022	9h-12h15	<p><b>Unidade de Formação 3 - Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de carabina</b></p> <p><b>3.8 - A pontaria</b></p> <p>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)</p> <p>3.8.1.1. Generalidades sobre pontaria em carabina</p> <p>3.8.1.2. Origens e particularidades dos aparelhos de pontaria</p> <p>3.8.1.3. Pré-requisitos para uma efetiva e consistente aiming</p> <p>3.8.1.4. Tipos de túnel de mira, ponto de mira e anel e diópter e a sua correlação com o centro do alvo</p> <p>3.8.1.5. Tipo de miras</p> <p>3.8.1.6. Iris e filtros</p> <p>3.8.1.7. As componentes de imagem correta das miras/alvo (miras anteriores e posteriores)</p> <p>3.8.1.8. O processo do correto alinhamento das miras</p> <p>3.8.1.9. A zona de pontaria (aiming area)</p> <p>3.8.1.10. Ajudas óticas</p> <p><b>Teste prático</b> <b>Teste escrito</b></p>	Hugo Franco		<p>1,5 hora Teórica (9h-10h30)</p> <p>1,5 hora Prática (10h45-12h15)</p>	3
--------------------	----------	--	-------------	--	--	---

28 de Maio de 2022	14h-17h15	<p><b>Unidade de Formação 3 - Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de carabina</b>  <b>3.9 - O disparo</b></p> <p>3.9.1. A técnica de disparo nas disciplinas Olímpicas de carabina (carabina 50m três posições e carabina de ar comprimido 10m)</p> <p>3.9.1.1. A teoria do disparo</p> <p>3.9.1.2. A preparação do gatilho</p> <p>3.9.1.3. A técnica do acionamento do gatilho e a sua relação com a aproximação da aiming area</p> <p>3.9.1.4. A duração do disparo</p> <p><b>Teste prático</b>  <b>Teste escrito</b></p>	Hugo Franco		1,5 hora Teórica (14h-15h30) 1,5 hora Prática (15h45-17h15)	3
29 de Maio de 2022	11h-13h	<p><b>Unidade de Formação 3 - Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de carabina</b>  <b>3.10 - O seguimento (Follow-through)</b></p> <p>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)</p> <p>3.10.1.1. Os pontos essenciais do seguimento (Follow-through)</p> <p>3.10.1.2. A análise e anúncio do tiro após o disparo</p> <p><b>Teste escrito</b></p>	Luís Bastos		1hora Teórica (11h00-12h00) 1hora Prática (12h-13h00)	2

22 de Maio de 2022	15h15-18h	<p><b>Unidade de Formação 3 - Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de carabina</b></p> <p><b>3.11 - A sequência do disparo</b></p> <p>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)</p> <p>3.11.1.1. A garantia do posicionamento/enquadramento</p> <p>3.11.1.2. A visualização</p> <p>3.11.1.3. Verificar a posição externa</p> <p>3.11.1.4. A Verificar o alinhamento das miras</p> <p>3.11.1.5. Aproximação ao alvo</p> <p>3.11.1.6. Segurar e controlar a carabina</p> <p>3.11.1.7. Controlo do gatilho e disparo</p> <p>3.11.1.8. Manutenção da postura/ seguimento (Follow-through) e o recuo da carabina (principalmente na disciplina de carabina 50m três posições</p> <p><b>Teste prático</b> <b>Teste escrito</b></p>	Hugo Franco		<p>1 hora Teórica (15h15-16h15)</p> <p>1,5 hora Prática (16h30-18h)</p>	2,5
--------------------	-----------	--	-------------	--	---	-----

01 de Maio de 2022	09h-10h30	<p><b>Unidade de Formação 4 - Particularidades e características específicas das disciplinas da modalidade de tiro ISSF de pistola</b></p> <p><b>4.1. Particularidades específicas da modalidade de tiro ISSF de pistola</b></p> <p>4.1.1. Particularidades e origens das disciplinas Olímpicas de Pistola</p> <p>4.1.1.1. As particularidades da pistola de ar comprimido 10m</p> <p>4.1.1.2. A origem das particularidades da pistola de ar comprimido 10m</p> <p>4.1.1.3. As particularidades da pistola de 25m</p> <p>4.1.1.4. A origem das particularidades da pistola de 25m</p> <p>4.1.1.5. As particularidades da pistola de velocidade 25m</p> <p>4.1.1.6. A origem das particularidades da pistola de 25m</p> <p><b>Teste escrito</b></p>	Domingos Rodrigues		1,5 horas Teórica (9h00-10h30)	1,5
--------------------	-----------	---	--------------------	--	--------------------------------	-----

19 de junho de 2022	14h-17h15	<p><b>Unidade de Formação 4 - Particularidades e características específicas das disciplinas da modalidade de tiro ISSF de pistola</b></p> <p><b>4.2. Características técnicas gerais da modalidade de tiro ISSF de pistola</b></p> <p>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)</p> <p>4.2.1.1. As características técnicas gerais das pistolas de ar comprimido 10m</p> <p>4.2.1.2. As características técnicas gerais das pistolas de velocidade 25m</p> <p>4.2.1.3. Características técnicas gerais da pistola de 25 m</p> <p>4.2.1.4. Características dos punhos de pistola</p> <p>4.2.1.5. Regulações dos punhos de pistola</p> <p>4.2.1.6. As principais partes de uma pistola</p> <p><b>Teste escrito</b></p>	Francisco Silva		1,5 hora Teórica (14h-15h30) 1,5 hora prática (15h45-17h15)	3
---------------------	-----------	--	-----------------	--	--	---



22 de Maio de 2022	14h-15h30	<p><b>Unidade de Formação 5 - Particularidades e características específicas das disciplinas da Modalidade de tiro ISSF de carabina</b></p> <p><b>5.1. Particularidades específicas da modalidade de tiro ISSF de carabina</b></p> <p>5.1.1. Particularidades e origens das disciplinas Olímpicas de carabina</p> <p>5.1.1.1. As particularidades da disciplina de carabina 50m três posições</p> <p>5.1.1.2. As particularidades da disciplina de carabina de ar comprimido 10m</p> <p><b>Teste escrito</b></p>	Hugo Franco		1,5 hora teórica 14h-15h30	1,5
22 de Maio de 2022	09h-12h15	<p><b>Unidade de Formação 5 - Particularidades e características específicas das disciplinas da Modalidade de tiro ISSF de carabina</b></p> <p><b>5.2. Características técnicas gerais da modalidade de tiro ISSF de carabina</b></p> <p>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)</p> <p>5.2.1.1. As características gerais da carabina de ar comprimido 10</p> <p>5.2.1.2. As características gerais da carabina 50m três posições</p> <p>5.2.1.3. Características dos punhos de carabina</p> <p>5.2.1.4. Regulações dos punhos de carabina</p> <p>5.2.1.4. As principais partes de uma carabina</p> <p><b>Teste escrito</b></p>	Hugo Franco		1,5 hora prática (9h-10h30) 1,5 hora Teórica (10h45-12h15)	3

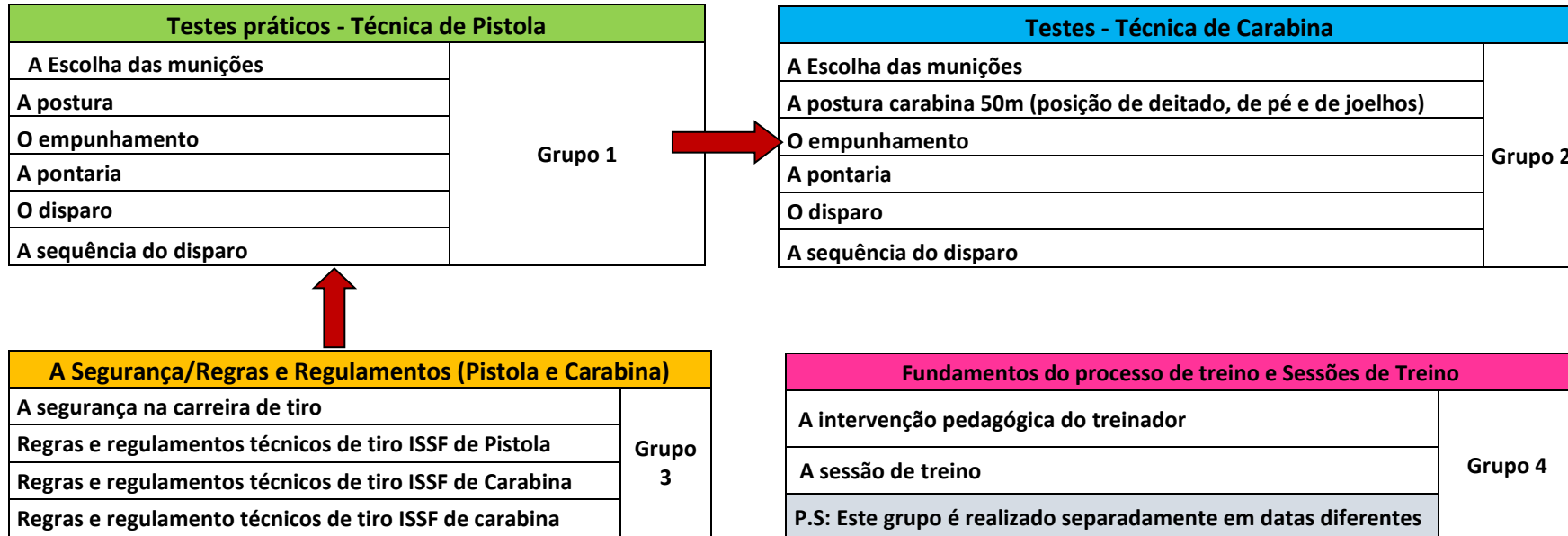
21 de Maio de 2022	9h-11h15	<p><b>Unidade de Formação 6 - A Segurança e a sua importância na Modalidade de Tiro ISSF</b></p> <p><b>6.1. A segurança na carreira de tiro</b></p> <p>6.1.1. Regras gerais de segurança</p> <p>6.1.1.1. Regras gerais de segurança no uso de pistolas e carabinas na carreira de tiro</p> <p>6.1.1.2. Segurança no transporte das armas</p> <p>6.1.1.3. Comandos na carreira de tiro</p> <p>6.1.1.4. Proteção auditiva</p> <p>6.1.1.5. Proteção ocular</p> <p><b>Teste prático</b></p> <p><b>Teste escrito</b></p>	José Carlos	1 hora Teórica (9h-10h) 1 hora prática (10h15-11h15)	2
14 de Maio de 2022	9h-17h30 (Hora de almoço das 12h30 Às 13h45)	<p><b>Unidade de Formação 7</b></p> <p><b>7.1. Regras e regulamentos técnicos de tiro ISSF de Pistola</b></p> <p>7.1.1. Regras e Regulamento técnicos ISSF para as disciplinas Olímpicas de Pistola</p> <p>7.1.1.1. Tipo de competições – regras específicas</p> <p>7.1.1.2. Evolução dos equipamentos</p> <p>7.1.1.3. Controle dos equipamentos</p> <p>7.1.1.4. Carreiras de tiro e suas exigências regulamentares</p> <p>7.1.1.5. Sessões de controle de equipamentos e seus procedimentos</p> <p><b>Teste prático</b></p> <p><b>Teste escrito</b></p>	José Carlos	4 horas Teóricas (9h-10h30 10h45-12h15 14h-15h 2 horas práticas) (15h15-16h15 16h30-17h30)	6

15 de Maio de 2022	9h-17h30	<p><b>Unidade de Formação 8 - Regras e regulamentos técnicos de tiro ISSF de Carabina</b></p> <p><b>8.1. Regras e regulamento técnicos de tiro ISSF de carabina</b></p> <p>8.1.1. Regras e Regulamento técnicos ISSF para as disciplinas Olímpicas de carabina</p> <p>8.1.1.1. Tipo de competições – regras específicas</p> <p>8.1.1.2. Evolução dos equipamentos</p> <p>8.1.1.3. Controle dos equipamentos</p> <p>8.1.1.4. Carreiras de tiro e suas exigências regulamentares</p> <p>8.1.1.5. Sessões de controle de equipamentos e seus procedimentos</p> <p><b>Teste prático</b></p> <p><b>Teste escrito</b></p>	José Carlos		<p>4 horas Teóricas (9h-10h30 10h45-12h15 14h-15h 2 horas práticas) (15h15-16h15 16h30-17h30)</p>	6
05 de junho de 2022	09h17h15	<p><b>Unidade de Formação 9 - Fundamentos do processo de treino na modalidade de tiro ISSF</b></p> <p><b>9.1. A intervenção pedagógica do treinador</b></p> <p>9.1.1. Os suportes básicos da intervenção pedagógica do treinador</p> <p>9.1.1.1. Competência técnica</p> <p>9.1.1.2. Organização das atividades</p> <p>9.1.1.3. Definição de objetivos</p> <p>9.1.1.4. Definição de regras de conduta</p> <p>9.1.1.5. Ambientes adequados de prática</p> <p>9.1.1.6. Comportamento reflexivo</p> <p><b>Teste prático</b></p> <p><b>Teste escrito</b></p>	Francisco Silva	<p>2 horas Teóricas (09h30 -10h30) (10h45-11h45) 3 hora prática (14h00-15h30) 15h45-17h15)</p>	5	

04 de junho de 2022	10h45-18h00	<p><b>Unidade de Formação 10 - O planeamento do treino na Modalidade de Tiro ISSF</b></p> <p><b>10.1 A sessão de treino</b></p> <p>10.1.1. O plano de sessão – treino físico e técnico</p> <p>10.1.1.1. A definição de objetivos</p> <p>10.1.1.2. Adequação dos recursos disponíveis</p> <p>10.1.1.3. Seleção dos exercícios adequados</p> <p>10.1.1.4. Formas de avaliação do grau de consecução da sessão</p> <p>10.1.2. A estrutura da sessão de treino (técnico e físico)</p> <p>10.1.2.1. Parte introdutória</p> <p>10.1.2.2. Parte preparatória</p> <p>10.1.2.3. Parte principal ou fundamental</p> <p>10.1.2.4. Parte final ou retorno à calma</p> <p>10.1.3. Tipos de sessão de treino</p> <p>10.1.3.1. Sessão de aprendizagem</p> <p>10.1.3.2. Sessão de repetição</p> <p>10.1.3.3. Sessão de controlo e avaliação</p> <p>10.1.3.4. Classificação da sessão de treino</p> <p><b>Teste Teórico</b></p> <p><b>Teste Prático</b></p>	Francisco Silva	<p>2 horas Teóricas (10h45-11h45) (12h-13h)</p> <p>4 hora prática (14H00-18h00)</p>	6
---------------------	-------------	--	-----------------	---	---

DATAS DOS TESTES						
Unidades de Formação	Número da UF	Teste Teórico Data	Teste Teórico Hora	Testes práticos Dias	Testes práticos hora	Teste prático - Hora
História da Modalidade de tiro ISSF	1	25/06/2022	14h00-16h30			
Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de pistola	2					
Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de carabina	3					
Particularidades e características específicas das disciplinas da modalidade de tiro ISSF de pistola	4			11/06/2022	14h00-18h00	Fundamentos do processo de treino e Sessões de Treino
Particularidades e características específicas das disciplinas da Modalidade de tiro ISSF de carabina	5			12/06/2022	14h00-18h00	Fundamentos do processo de treino e Sessões de Treino
A Segurança e a sua importância na Modalidade de Tiro ISSF	6			26/05/2022	14h00-18h00	Técnica de pistola e carabina e Segurança/Regras e Regulamentos (Pistola e Carabina)
Regras e regulamentos técnicos de tiro ISSF de Pistola	7					
Regras e regulamentos técnicos de tiro ISSF de Carabina	8					
Fundamentos do processo de treino na modalidade de tiro ISSF	9					
O planeamento do treino na Modalidade de Tiro ISSF	10					

## Organização da Avaliação Prática



### Organização da avaliação prática

Formam-se 3 grupos: um grupo para a pistola (grupo 1); um grupo para a carabina (grupo 2) e um grupo para Segurança/Regras e Regulamentos para Pistola e Carabina (grupo 3). Isto é o grupo 1 passa para o 2, o grupo 2 passa para o grupo 3 e o grupo 3 passa para o grupo 1 e assim sucessivamente até passarem pelos 3 grupos. Assim que cada grupo finaliza a sua avaliação vão rodando. A avaliação será feita através de uma ficha de avaliação individual que será entregue aos formandos. O grupo 4 é o último e feito separadamente. Neste grupo, os alunos serão avaliados da seguinte forma: formam grupos de 3. Cada grupo deverá entregar ao formador a sua organização de plano de sessão e irão organizar uma sessão de treino prático aos restantes formandos. O tempo de cada sessão irá depender do número de formandos. A avaliação será realizada através de uma ficha de observação pedagógica, que será entregue aos formandos.

**P.S:** As fichas de avaliação serão entregues posteriormente

## Teste teórico

**PS: o teste teórico tem 2 questões de escolha múltipla, 3 questões de verdadeiro e falso e uma questão de desenvolvimento em cada Unidade de formação. No total das 10 Unidades de Formação, serão realizadas no total 20 questões de escolha múltipla, 30 questões de verdadeiro e falso e 10 questões de desenvolvimento.**

**O teste deverá uma duração de 120 minutos com uma tolerância de 30 minutos**

**Em cada Unidade de Formação, o formando deverá ter uma nota mínima de 9,5 pontos**

**Nas unidades de Formação em que haja 2 testes (1 teste prático e um teste Teórico), a nota mínima de um dos testes não poderá ser inferior a 6,5 pontos. Na soma dos dois testes, o formando deverá ter uma nota média final no mínimo de 9,5 pontos em cada Unidade de Formação**

- Para mais informações sobre a avaliação do curso ver no seguinte site do IPDJ: [Novo Manual para Organização de Cursos de Treinadores](#)

