



Curso de Treinadores de Tiro Desportivo ISSF – Grau I – Lisboa/Jamor

2023/24

Componente Específica

Local: Sala do Bar e Carreira de Tiro do CDNJamor



PROGRAMA

Local – Sala do Bar (Teórica) CT do CDNJamor (Prática) Código de ação de formação: 58434993				Nº de horas		Total de horas
Data	Horário	Disciplinas	Formador	Pistola	Carabina	
08 de julho de 2023	09:00-11:00	<p>Unidade de Formação 6 - A Segurança e a sua importância na Modalidade de Tiro ISSF</p> <p>6.1. A segurança na carreira de tiro</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>Teste prático</p> <p>Teste escrito</p>	Ricardo Monteiro	<p>1 hora Teórica (9h00-10h00)</p> <p>1 hora prática (10h00-11h00)</p>		2

08/9 de julho de 2023	08Jul23 11:00-17:30 Almoço 13:00-14:30	Unidade de Formação 7 7.1. Regras e regulamentos técnicos de tiro ISSF de Pistola 7.1.1. Regras e Regulamento técnicos ISSF para as disciplinas Olímpicas de Pistola 7.1.1.1. Tipo de competições – regras específicas 7.1.1.2. Evolução dos equipamentos 7.1.1.3. Controle dos equipamentos 7.1.1.4. Carreiras de tiro e suas exigências regulamentares 7.1.1.5. Sessões de controle de equipamentos e seus procedimentos Teste prático Teste escrito	Ricardo Monteiro	08jul23 2 horas Teóricas (11h00-13h00) 3 horas práticas) (14h30-17h30)	6
	09Jul23 09:00-10:00		Monteiro	09jul23 1 horas práticas 09h00-10h00	
09 de julho de 2023	10:00h-12:00 14:00-18H00 Almoço 12:00-14:00	Unidade de Formação 8 - Regras e regulamentos técnicos de tiro ISSF de Carabina 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 8.1.1.1. Tipo de competições – regras específicas 8.1.1.2. Evolução dos equipamentos 8.1.1.3. Controle dos equipamentos 8.1.1.4. Carreiras de tiro e suas exigências regulamentares 8.1.1.5. Sessões de controle de equipamentos e seus procedimentos Teste prático Teste escrito	Ricardo Monteiro	2 horas Teóricas 10h00-12h00 4 horas práticas (14h00-18h00)	6

15 de julho de 2023	15jul23 09h-10h	<p>Unidade de Formação 1 - História da Modalidade de tiro ISSF 1.1. História das Modalidades de Tiro ISSF em pistola e carabina</p> <p>1.1.1. Origens e particularidade</p> <p>1.1.1.1. História do tiro Olímpico</p> <p>1.1.1.2. História do tiro ISSF</p> <p>1.1.1.3. História do tiro ISSF em Portugal</p> <p>1.1.1.4. História das disciplinas Olímpicas (Grau I)</p> <p>Teste Escrito</p>	Francisco Silva	1 hora teórica (09h-10h)	1
15 de julho de 2023	15jul23 10:00-12:00 Almoço 12:00-14:00	<p>Unidade de Formação 2 - Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de pistola 2.2 - A respiração</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>Teste escrito</p>	Francisco Silva	2hora teórica (10h00-12h00)	2

15/16 de julho de 2023	15jul23 14:00-17:00	<p>Unidade de Formação 10 - O planeamento do treino na Modalidade de Tiro ISSF</p> <p>10.1 A sessão de treino</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>Teste Teórico</p> <p>Teste Prático</p>	Francisco Silva	3 horas Teóricas 14h00-17h00	3
	16jul23 14:00-17:00		Francisco Silva	3 horas Práticas 14h00-17h00	3

22 de julho de 2023	09.00-16:00	Unidade de Formação 9 - Fundamentos do processo de treino na modalidade de tiro ISSF 9.1. A intervenção pedagógica do treinador 9.1.1. Os suportes básicos da intervenção pedagógica do treinador 9.1.1.1. Competência técnica 9.1.1.2. Organização das atividades 9.1.1.3. Definição de objetivos 9.1.1.4. Definição de regras de conduta 9.1.1.5. Ambientes adequados de prática 9.1.1.6. Comportamento reflexivo Teste prático Teste escrito	Francisco Silva	2 horas Teóricas e uma prática 09h00 -12h00		5
	Almoço 12:00-14:00			2 horas práticas 14h00-16h00		
22/23 de julho de 2023	22jul23 16:00-18:00	Unidade de Formação 2 - Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de pistola 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 2.3.1.1. A postura dos pés 2.3.1.2. A Postura das pernas 2.3.1.3. A Postura do tronco 2.3.1.4. A postura do braço direito 2.3.1.5. A postura do braço esquerdo 2.3.1.6. A posição da cabeça 2.3.1.7. A posição da mão que efetua o disparo Teste escrito Teste prático	Francisco Silva	2 horas Teóricas 16h00-18h00		2
	23jul23 09:00-11:00		Francisco Silva	2 horas práticas 09h00-11h00		2

23 de julho de 2023	23jul23 11:00-12:30 Almoço 12:30-14:00	Teste (UF 6, 7 e 8) Segurança na carreira de Tiro e Regras e Regulamentos de pistola e carabina ISSF	Francisco Silva	Teste 11:00-12:30	2
23 de julho de 2023	14h00-16h00	Unidade de Formação 2 - Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de pistola 2.5 - Enquadramento e orientação com o alvo 2.5.1. A posição natural de tiro ou ponto zero 2.5.5.1. Generalidades sobre a posição natural ou ponto zero 2.5.5.2. Como encontrar a posição natural de tiro ou o ponto zero 2.5.5.2. Teste escrito	Francisco Silva	1 hora teórica 14h00-15h00 1 hora prática 15h00-16h00	2
29 de julho de 2023	29jul23 11:30-12:30 Almoço 12:30-14:00	Teste (UF 1) História das Modalidades de Tiro ISSF	José Pego	Teste 11:30-12:30	1

29 de julho de 2023	29jul23 14:00-15:30	<p>Unidade de Formação 4 - Particularidades e características específicas das disciplinas da modalidade de tiro ISSF de pistola</p> <p>4.1. Particularidades específicas da modalidade de tiro ISSF de pistola</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>Teste escrito</p>	José Pego	1,5 horas Teórica (14:00-15:30)		1,5
29 de julho de 2023	29jul23 15:30-17:00	<p>Unidade de Formação 4 - Particularidades e características específicas das disciplinas da modalidade de tiro ISSF de pistola</p> <p>4.2. Características técnicas gerais da modalidade de tiro ISSF de pistola</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>	José Pego	1,5 hora Teórica 15h30-17h00		1,5

		<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>Teste escrito</p>				
--	--	--	--	--	--	--

30 de julho de 2023	<p>30jul23 09:00-10:30</p> <p>Continuação da sessão anterior</p>	<p>Unidade de Formação 4 - Particularidades e características específicas das disciplinas da modalidade de tiro ISSF de pistola</p> <p>4.2. Características técnicas gerais da modalidade de tiro ISSF de pistola</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>Teste escrito</p>	José Pego	1,5 hora Prática 09h00-10h30		1,5
---------------------	---	--	-----------	---------------------------------	--	-----

30 de julho de 2023	<p>30jul23 10:30-12:30</p> <p>Almoço 12:30-14:00</p>	<p>Unidade de Formação 2 - Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de pistola</p> <p>2.4 - O empunhamento</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>Teste prático</p> <p>Teste escrito</p>	José Pego	<p>1 hora teórica (10h30-11h30)</p> <p>1 hora prática (11h30-12h30)</p>		2
30 de julho de 2023	<p>30jul23 14:00-16:30</p>	<p>Unidade de Formação 2 - Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de pistola</p> <p>2.6 - A pontaria</p> <p>2.6.1. Os fundamentos do processo de pontaria com pistola</p> <p>2.6.1.1. Generalidades sobre pontaria</p> <p>2.6.1.2. Tipo de miras</p> <p>2.6.1.3. O aparelho de pontaria</p> <p>2.6.1.4. A imagem das miras</p> <p>2.6.1.5. A técnica das miras</p> <p>2.6.1.6. A zona de pontaria (aiming area)</p> <p>2.6.1.7. Ajudas óticas</p> <p>Teste prático</p> <p>Teste escrito</p>	José Pego	<p>1,5 horas teóricas (14h-15h30)</p> <p>1 hora prática (15h30-16h30)</p>		2,5

09 de setembro de 2023	9set23 09:00-11:00	<p>Unidade de Formação 2 - Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de pistola 2.7 - O disparo</p> <p>2.7.1. A técnica de disparo</p> <p> 2.7.1.1. A teoria do disparo</p> <p> 2.7.1.2. A preparação do gatilho</p> <p> 2.7.1.3. O acionamento do gatilho</p> <p> 2.7.1.4. A duração do disparo</p> <p>Teste prático Teste escrito</p>	José Pego	<p>1 hora teórica 09h00-10h00</p> <p>1 hora prática 10h00-11h00</p>		2
09 de setembro de 2023	11:00-12:30 Almoço 12:30-14:00	<p>Teste UF (9 e 10)</p> <p>A intervenção pedagógica do treinador e a sessão de treino</p>	José Pego		1,5	

09 de setembro de 2023	09set23 14:00-16:00	<p>Unidade de Formação 2 - Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de pistola 2.9 - A sequência do disparo</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>Teste prático Teste escrito</p>	José Pego	1 hora teórica 14h00-15h00 1 hora Prática 15h00-16h00		2
10 de setembro de 2023	10set23 09:00-11:00	<p>Unidade de Formação 2 - Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de pistola 2.8 - O seguimento (Follow-through)</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>Teste escrito</p>	José Pego	1 hora teórica 09h00-10h00 1 hora Prática 10h00-11h00		2

10 de setembro de 2023	<p>10set23 11:00-17:00</p> <p>Almoço 12:00-14:00</p>	<p>Unidade de Formação 2 – Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de pistola.</p> <p>2.1 - A escolha das Munições</p> <p>2.1.1. Os testes e a escolha das munições</p> <p> 2.1.1.1. A necessidade de testar as munições</p> <p> 2.1.1.2. A escolha das munições</p> <p> 2.1.1.3. Os fatores responsáveis pelo tamanho do agrupamento dos impactos dos projeteis no alvo</p> <p>Teste escrito Teste prático</p>	José Pego	<p>1hora Teórica 11h00-12h00</p> <p>3horas Práticas 14h00-17h00</p>		4
------------------------	--	--	-----------	---	--	---

16 de setembro de 2023	16set23 09:00-11:00	<p>Unidade de Formação 3 - Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de carabina</p> <p>3.3 - A Postura com carabina 50m – posição de deitado</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>Teste prático Teste escrito</p>	Luís Bastos		<p>1 hora teórica 9h00-10h00</p> <p>1 hora prática 10h00-11h00</p>	2
------------------------	------------------------	---	-------------	--	--	---

16 de setembro de 2023	<p>16set23 11:00-15:00</p> <p>Almoço 12:00-14:00</p>	<p>Unidade de Formação 3 - Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de carabina</p> <p>3.4. A Postura com carabina 50m três posições e carabina de ar comprimido 10m – Posição de Pé</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>Teste prático Teste escrito</p>	Luís Bastos		<p>1 hora Teórica 11H00-12h00</p> <p>1 hora Prática 14h00-15h00</p>	2
------------------------	--	---	-------------	--	---	---

16 de setembro de 2023	16set23 15:00-17:00	<p>Unidade de Formação 3 - Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de carabina</p> <p>3.5. A Postura com carabina 50m três posições – Posição de Joelho</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>Teste prático Teste escrito</p>	Luís Bastos		1 hora teórica 15h00-16h00 1 hora prática 16h00-17h00	2
------------------------	------------------------	--	-------------	--	--	---

17 de setembro de 2023	17set23 09:00-11:30	<p>Unidade de Formação 3 - Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de carabina</p> <p>3.7 - Enquadramento e orientação com o alvo</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>Teste escrito</p>	Luís Bastos		1 hora Teórica 09h00-10h00 1,5 horas Práticas 10h00-11h30	2,5
17 de setembro de 2023	11:30-12h30 Almoço 12:30-14:00	<p>Teste UF 4</p> <p>Particularidades e características específicas das disciplinas da modalidade de tiro ISSF de pistola</p>	Luís Bastos	Teste Pistola		1

17 de setembro de 2023	17set23 14:00-16:00	<p>Unidade de Formação 3 - Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de carabina</p> <p>3.6 - O empunhamento</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>Teste prático Teste escrito</p>	Luís Bastos		<p>1 hora teórica (14h00-15h00)</p> <p>1 hora prática (15h00-16h00)</p>	2
------------------------	------------------------	---	-------------	--	---	---

23 de setembro de 2023	<p>23set23 09:00-12:00</p> <p>Almoço 12:00-14:00</p>	<p>Unidade de Formação 3 - Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de carabina</p> <p>3.8 - A pontaria</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 dióptero 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>Teste prático</p> <p>Teste escrito</p>	Hugo Franco		<p>1,5 hora Teórica (9h-10h30)</p> <p>1,5 hora Prática (10h30-12h00)</p>	3
------------------------	--	--	-------------	--	--	---

23 de setembro de 2023	23set23 14:00-17:00	<p>Unidade de Formação 3 - Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de carabina</p> <p>3.9 - O disparo</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>Teste prático</p> <p>Teste escrito</p>	Hugo Franco		<p>1,5 hora Teórica (14h00-15h30)</p> <p>1,5 hora Prática (15h30-17h00)</p>	3
------------------------	------------------------	---	-------------	--	---	---

24 de setembro de 2023	<p>24set23 09:00-11:30</p> <p>Almoço 12:00-14:00</p>	<p>Unidade de Formação 3 - Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de carabina</p> <p>3.11 - A sequência do disparo</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>Teste prático</p> <p>Teste escrito</p>	Hugo Franco		<p>1 hora Teórica 09h00-10h00</p> <p>1,5 horas práticas 10h00-11h30</p>	2,5
------------------------	--	---	-------------	--	---	-----

24 de setembro de 2023	24set23 14:00-16:00	<p>Unidade de Formação 3 - Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de carabina 3.10 - O seguimento (Follow-through)</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>Teste escrito</p>	Hugo Franco		<p>1hora Teórica (14h00-15h00)</p> <p>1hora Prática (15h00-16h00)</p>	2
24 de setembro de 2023	24set23 16:00-17:30	<p>Teste UF2</p> <p>Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de pistola</p>	Hugo Franco	Teste Pistola		1,5

30 de setembro de 2023	<p>30set23 09:00-12:00</p> <p>Almoço 12:00-14:00</p>	<p>Unidade de Formação 3 - Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de carabina</p> <p>3.1 - A escolha das munições</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>Teste prático</p> <p>Teste escrito</p>	Hugo Franco		<p>1 hora teórica (9h-10h)</p> <p>2 horas práticas (10h00-12H00)</p>	3
30 de setembro de 2023	<p>30set23 14:00-17:00</p>	<p>Unidade de Formação 3 - Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de carabina</p> <p>3.2 – A respiração</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>Teste escrito</p>	Hugo Franco		<p>2 hora teórica (14h00-16h00)</p> <p>1 horas práticas (16h00-17h00)</p>	3

01 de outubro de 2023	01out23 09:00-10:30	<p>Unidade de Formação 5 - Particularidades e características específicas das disciplinas da Modalidade de tiro ISSF de carabina</p> <p>5.1. Particularidades específicas da modalidade de tiro ISSF de carabina</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>Teste escrito</p>	Hugo Franco		1,5 hora teórica 09:00-10:30	1,5
01 de outubro de 2023	01out23 10:30-15:30 Almoço 12:00-14:00	<p>Unidade de Formação 5 - Particularidades e características específicas das disciplinas da Modalidade de tiro ISSF de carabina</p> <p>5.2. Características técnicas gerais da modalidade de tiro ISSF de carabina</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>Teste escrito</p>	Hugo Franco		1,5 hora prática (10h30-12h00) 1,5 hora Teórica (14h00-15h30)	3

07 de outubro de 2023	07out23 09:00-10:30	<p style="text-align: center;">Teste UF 3</p> <p style="text-align: center;">Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de carabina</p>	Francisco Silva	Teste carabina		1,5
07 de outubro de 2023	07out23 11:00-12:00 Almoço 12:00-14:00	<p style="text-align: center;">Teste UF 5</p> <p style="text-align: center;">Particularidades e características específicas das disciplinas da Modalidade de tiro ISSF de carabina</p>	Francisco Silva	Teste de Carabina		1