



**Curso de Treinadores de Tiro Desportivo ISSF – Grau I – Norte/Rates**

**2023/24**

***Componente Específica***

Local: Sala de formação do Clube desportivo de São Pedro de Rates



## PROGRAMA

Local – Sala de Formação do Clube de Tiro de São Pedro de Rates Código de ação de formação: 58435190				Nº de horas		Total de horas
Data	Horário	Disciplinas	Formador	Pistola	Carabina	
08 de julho de 2023	08jul23 09h00-10h00	<p><b>Unidade de Formação 1 - História da Modalidade de tiro ISSF</b></p> <p><b>1.1. História das Modalidades de Tiro ISSF em pistola e carabina</b></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><b>Teste Escrito</b></p>	Francisco Silva	1 hora teórica  (09h00-10h00)		1
08 de julho de 2023	08jul23 10:00-12:00  Almoço 12:00-14:00	<p><b>Unidade de Formação 2 - Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de pistola</b></p> <p><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 (10h00-11h00)	1 hora prática (11h00-12h00)	2

08/09 de julho de 2023	08jul23 14:00-18:00	<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 (14h00-16h00)</p> <p>2 hora prática (16h00-18h00)</p>		4
	09jul23 09:00-11:00	<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	2 hora prática (09h00-11h00)		2

09 de julho de 2023	09jul23 11:00-18:00 Almoço 12:00-14:00	<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> <b>Teste escrito</b></p>	Francisco Silva	<p>2 Hora teórica</p> <p>11h00-12h00 14h00-15h00</p> <hr/> <p>3 horas práticas</p> <p>15h00-18h00</p>		5
15 de julho de 2023	09:00-11:00	<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> <b>Teste escrito</b></p>	Ricardo Monteiro	<p>1 hora Teórica (09h00-10h00)</p> <p>1 hora prática (10h00-11h00)</p>		2

15 de julho de 2023	11:00-17:00  Almoço 12:00-14:00	<p><b>Unidade de Formação 7</b>  <b>7.1. Regras e regulamentos técnicos de tiro ISSF de Pistola</b>  7.1.1. Regras e Regulamento técnicos ISSF para as disciplinas Olímpicas de Pistola</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>7.1.1.1. Tipo de competições – regras específicas</li> <li>7.1.1.2. Evolução dos equipamentos</li> <li>7.1.1.3. Controle dos equipamentos</li> <li>7.1.1.4. Carreiras de tiro e suas exigências regulamentares</li> <li>7.1.1.5. Sessões de controle de equipamentos e seus procedimentos</li> </ul> <p><b>Teste prático</b>  <b>Teste escrito</b></p>	Ricardo Monteiro	1,5 horas teóricas 11h00-12h30)  3 horas práticas 14h00-17h00		4,5
15 de julho de 2023	17:00-17:30	<p style="text-align: center;"><b>Teste UF 1</b>  <b>História das Modalidades de Tiro ISSF</b></p>	Ricardo Monteiro	Teste Pistola e carabina 17h00-17h30		0,5

16 de julho de 2023	16jul23 09h00-10h30	<p><b>Unidade de Formação 7</b>  <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>  <b>Teste escrito</b></p>	Ricardo Monteiro	1,5 horas teóricas 11h00-12h30)		1,5
16 de julho de 2023	16jul23 10:30-18:30  Almoço 12:00-14:00	<p><b>Unidade de Formação 8 - Regras e regulamentos técnicos de tiro ISSF de Carabina</b>  <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>  <b>Teste escrito</b></p>	Ricardo Monteiro		1,5 horas teóricas 10h30-12h00  2,5 horas teóricas 14h00-16h30  2 horas práticas 16h30-18h30	6

22 de julho de 2023	<p>22jul23 09:00-12:00</p> <p>Almoço 12:00-14:00</p>	<p><b>Unidade de Formação 3 - Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de carabina</b></p> <p><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>	Hugo Franco		<p>2 horas teóricas 09h00-11h00</p> <p>1 hora prática 11h00-12h00</p>	3
---------------------	--	--	-------------	--	---	---

22 de julho de 2023	22jul23 14:00-16:00	<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>	Hugo Franco		1 hora teórica 14h00-15h00  1 hora prática 15h00-16h00	2
---------------------	------------------------	---	-------------	--	--	---



22 de julho de 2023	22jul23 16:00-18:00	<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>	Hugo Franco		1 hora teórica 16h00-17h00  1 hora prática 17h00-18h00	2
---------------------	------------------------	---	-------------	--	--	---

23 de julho de 2023	23jul23 09:00-11:00	<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>	Hugo Franco		<p>1 hora teórica 09h00-10h00</p> <p>1 hora prática 10h00-11h00</p>	2
---------------------	------------------------	--	-------------	--	---	---

23 de julho de 2023	<p>23jul23 11:00-15:30</p> <p>Almoço 12:00-14:00</p>	<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 11h00-12h00</p> <p>1,5 práticas 14h00-15h30</p>	2,5
23 de julho de 2023	15:30-17:00	<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 15h30-17h00	1,5

23 de julho de 2023	23jul23 17:00-18:00	<p style="text-align: center;">Teste UF 9</p> <p style="text-align: center;">A intervenção pedagógica do treinador</p>	Hugo Franco	<p style="text-align: center;">Teste Carabina-Pistola 17:00-18:00</p>		1
29 de julho de 2023	<p style="text-align: center;">29jul23 09:00-12:00</p> <p style="text-align: center;">Almoço 12:00-14:00</p>	<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>	Luís Bastos		<p style="text-align: center;">1,5 hora teórica 9h-10h30 1,5 hora prática 10h30-12h00</p>	3

29 de julho de 2023	29jul23 14:00-16:00	<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> <b>Teste escrito</b></p>	Luís Bastos		<p>1 hora teórica 14h00-15h00</p> <p>1 hora prática (15h00-16h00)</p>	2
29 de julho de 2023	29jul23	<p><b>Teste UT (6, 7 e 8)</b></p> <p><b>Segurança na carreira de Tiro e Regras e Regulamentos de pistola e carabina ISSF</b></p>	Luís Bastos	Pistola e Carabina 16h00-17h30		1,5

30 de julho de 2023	<p>30jul23 09:00-12:00</p> <p>Almoço 12:00-14:00</p>	<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 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><b>Teste prático</b></p> <p><b>Teste escrito</b></p>	Luís Bastos		<p>1,5 hora Teórica (9h00-10h30)</p> <p>1,5 hora Prática (10h30-12h00)</p>	3
---------------------	--	--	-------------	--	--	---

30 de julho de 2023	30jul23 14:00-17:00	<p><b>Unidade de Formação 3 - Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de carabina</b></p> <p><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>	Luís Bastos		<p>1,5 hora Teórica (14h-15h30)</p> <p>1,5 hora Prática (15h00-17h00)</p>	3
---------------------	------------------------	--	-------------	--	---	---

16 de setembro de 2023	<p>16set23 09:00-11:30</p> <p>Almoço 12:00-14:00</p>	<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 (09h00-10h00 1,5 hora Prática 10h00-11h30</p>	2,5
------------------------	--	--	-------------	--	---	-----



16 de setembro de 2023	16set23 14:00-16:00	<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>	Hugo Franco		1 hora Teórica 14h00-15h00  1 hora Prática 15h00-16h00	2
16 de setembro de 2023	16set23 16:00-17:00	<p style="text-align: center;"><b>Teste UF 10</b></p> <p style="text-align: center;"><b>A sessão de treino</b></p>	Hugo Franco		<p>Teste Pistola e carabina 16:00-17:00</p>	1
17 de setembro de 2023	17set23 9h-12h00  Almoço 12:00-14:00	<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>	Hugo Franco		1 hora teórica (9h-10h) 2 horas práticas (10h00-12H00)	3

17 de setembro de 2023	17set23 14:00-15:00	<p align="center"><b>Teste UF 5</b></p> <p align="center"><b>Particularidades e características específicas das disciplinas da Modalidade de tiro ISSF de carabina</b></p>	Hugo Franco		Teste 14:00-15:00	1
23 de setembro de 2023	23set23 09:00-15:00  Almoço 12:00-14:00	<p><b>Unidade de Formação 2 - Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de pistola</b></p> <p><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></p> <p><b>Teste prático</b></p>	José Pego	<p>2 horas teóricas 09h00-11h00</p> <p>2 horas práticas 11h00-12h00 14h00-15h00</p>		4

23 de setembro de 2023	23set23 15:00-17:00	<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>	José Pego	<p>1 hora teórica 15h00-16h00</p> <p>1 hora prática 16h00-17h00</p>		2
23 de setembro de 2023	23set23 17:00-18:15	<p><b>Teste UF 3</b></p> <p><b>Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de carabina</b></p>	José Pego		Teste carabina 17:00-18:15	1,15

24 de setembro de 2023	24set23 09:00-10:30	<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>	José Pego		1,5 horas Teórica (9h00-10h30)	1,5
------------------------	------------------------	---	-----------	--	-----------------------------------	-----

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">24 de setembro de 2023</p>	<p>24set23 10:30-15:30</p> <p>Almoço 12:00-14:00</p>	<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>	<p>José pego</p>		<p>1,5 hora Teórica 10h30-12h00 1,5 hora prática 14h00-15h30</p>	<p>3</p>
---	--	--	------------------	--	--	----------

24 de setembro de 2023	24set23 15:30-17:30	<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> <b>Teste escrito</b></p>	José Pego	1 hora teórica 15h30-16h30  1 hora prática 16h30-17h30		2
30 de setembro de 2023	30set23 09:00-11:30  Almoço 12:00-14:00	<p><b>Unidade de Formação 2 - Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de pistola</b></p> <p><b>2.6 - A pontaria</b></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><b>Teste prático</b> <b>Teste escrito</b></p>	José Pego	1,5 horas teóricas 09h00-10h30  1 hora prática 10h30-11h30		2,5

30 de setembro de 2023	30set23 14:00-16:00	<p><b>Unidade de Formação 2 - Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de pistola</b></p> <p><b>2.7 - O disparo</b></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><b>Teste prático</b></p> <p><b>Teste escrito</b></p>	Domingos Rodrigues	<p>1 hora teórica (14h00-15h00)</p> <p>1 hora prática (15h00-16h00)</p>		2
------------------------	------------------------	---	--------------------	---	--	---

30 de setembro de 2023	30set23 16:00-18:00	<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>	José Pego	<p>1 hora teórica 16h00-17h00)</p> <p>1 hora prática 17h00-18h00</p>		2
01 de outubro de 2023	01out23 09:00-11:00	<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>	José Pego	<p>1 hora teórica 09h00-10h00</p> <p>1 hora prática 10h00-11h00</p>		2



01 de outubro de 2023	<p>01out23 11:00-17:00</p> <p>Almoço 12:00-14:00</p>	<p><b>Unidade de Formação 2 – Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de pistola.</b></p> <p><b>2.1 - A escolha das Munições</b></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><b>Teste escrito</b></p> <p><b>Teste prático</b></p>	José Pego	<p>1hora Teórica 11h00-12h00</p> <p>3horas Práticas 14h00-17h00</p>		4
07 de outubro de 2023	<p>07out23 09:00-10:30</p>	<p><b>Teste UF 2</b></p> <p><b>Os elementos técnicos estruturantes das disciplinas Olímpicas de pistola</b></p>	Francisco Silva	<p>Teste 09h00-10h30</p>		1,5
07 de outubro de 2023	<p>07out23 11:00-12:30</p> <p>Almoço 12:30-14:00</p>	<p><b>Teste UF 4</b></p> <p><b>Particularidades e características específicas das disciplinas da modalidade de tiro ISSF de pistola</b></p>	Francisco Silva	<p>Teste 11h00-12h00</p>		1,5