

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE PORTUGAL
Curso de Treinadores de Trampolins
Quadros de Elementos

	Nível II	carga horária (Cteórica \Cprática)	data de concretização	Prelector
História da Modalidade	Breve história dos trampolins e origens	1h CT	12 de Julho (19h-20h)	Pedro Fernandes
Caracterização do material: MT, DMT, TR, TRS	Revestimento, Elásticos, Molas, Aramação, Fixações, Proteções	1h CT	12 de Julho (20h-21h)	Pedro Fernandes
	Características			
	Outros materiais: Colchões de quedas e tapetes, foss, plintos, espaldares, bancos suecos e proteções de fosso.			
Mecanismos de Segurança Tipos de Ajudas	Mecanismos de segurança	2h (1h CP / 1h CT)	12 de Julho (21h-22h) + E-learning	Pedro Fernandes
	Nomenclatura das ajudas			
	Aspectos práticos dos vários tipos de ajuda			
	Montagem e desmontagem de material			
Regulamentação e Ajuizamento	Noções básicas do código de pontuação	4h (1h CP / 3h CT)	13 de Julho (9h-10h) + E-learning	Hugo Cecilia
	Formatos de Competição			
	Ajuizamento e Observação			
	Constituição do painel de juizes			
	Calculo da nota final dos atletas			
	Protestos			
	Principais aspectos relacionados com o regulamento de competições promovido pelo FGP			
	Séries obrigatórias e séries facultativas			
Séries obrigatórias e séries facultativas	Aspectos inerentes à construção das séries facultativas	2h CT	13 de Julho (10h-12h)	Hugo Cecilia
	Regulamento de provas			
	Fundamentos da observação técnicas gímnicas			
	Objetivos das técnicas Gímnicas: Estabelecer os objetivos para a aprendizagem			
Observação das Técnicas Gímnicas	Observar e intervir nas técnicas gímnicas: Tomada de decisões	2h (1h CP/1h CT)	13 de Julho (12h-13h) + E-learning	Hugo Cecilia
	Segurança e Ajudas			
	Leis de Newton (1ª, 2ª, 3ª)			
Biomecânica aplicada aos trampolins	Padrões de movimento gímico	(3h CT)	13 de Julho (14h30-17h30)	Hugo Cecilia
	Mecanismos das rotações e recepções nos trampolins			
	Identificação			
Elemntos Técnicos de Grau II	Critérios de êxito e erros tipo	28h (26h CP / 2h CT)	14 de Julho (9h-13h)(14h30-19h30) 26 de Julho (19h-23h) 27de Julho (9h-13h) (14h30-19h) (20h-23h) 28 de Julho (9h-10h)	João Monteiro - Dia 14 todo Hugo Cecilia - Dia 26 Nuno Carvalho- Dia 27 e 28
	Ajudas			
	Sequência e orientações metodológicas/progressões pedagógicas			
	Sistematização de aprendizagem de elementos			
	Desenvolvimento das Capacidades Condicionais nos Trampolins			
	Flexibilidade (Ativa e Dinâmica)			
Preparação Física específica	Trabalho proprioceptivo e funcional	7h (5h CP / 2h CT)	28 de Julho (14h30-19h30)	Nuno Carvalho
	Determinantes da aquisição do gesto técnico			
	Fases de aquisição do gesto técnico			
	Fases sensíveis de aquisição e avaliação dos elementos técnicos na modalidade de trampolins			
	Outras progressões pedagógicas			
	Competências do treinador			
Determinantes Pedagógicas nos Trampolins	Modelo de preparação para as competições em trampolins	4h CT	28 de Julho (10h-13h) + E-learning	Pedro Fernandes
	Construção e estrutura da sessão de treino			
	Definição de periodização			
	Definição de volume e intensidade nos trampolins			
Teoria do Treino em Trampolins	O impacto da nutrição na Ginástica Rítmica	2h CT	E-learning	
	Alimentação Saudável da Ginástica Rítmica			
	O papel dos nutrientes no desempenho desportivo			
	Balanço energético			
	Sono			
Prevensão de lesões	Prevensão de Lesão (Revisão dos Conteúdos do Grau I)	2h CT	E-learning	
	Princípios de prevenção de lesões e medidas preventivas			
<u>AVALIAÇÃO</u>	Grau II	carga horária (Cteórica \Cprática)	data de concretização	Prelector
	Teórica de Componente Geral	1h30	3 de Agosto (A definir)	Todos
	Teórica Componente Específica	1h30		
	Prática de TR + DMT	4h		