# Curso de Treinadores de Grau II de TUM

## Componente Específica

| # | Unidade de Formação | Subunidade de Formação | Duração | Horário | Dia de Semana | Data | Formato | Formador |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 8. Treino Físico de Suporte à Atividade | 8.1. Treino físico de suporte à atividade | 4h00 | 09h00 - 13h00 | domingo | 10/jan | Presencial | Fábio Pragana |
| | | | 3h30 | 14h00 - 17h30 | | | | |
| | 12. Prevenção de Lesões | 12.1. Prevenção de Lesões | 2h00 | 21h00 - 23h00 | 4ª Feira | 13/jan | Online | Beatriz Almeida |
| | 3. Regulamentação e Ajuizamento | 3.1. Regulamentação e Ajuizamento | 2h45 | 20h30 - 23h15 | 3ª Feira | 19/jan | Online | João Marques |
| | 6. Biomecânica Geral | 6.1. Introdução à Biomecânica geral | 3h30 | 20h30 - 24h00 | 4ª Feira | 20/jan | Online | Eduardo Mendes |
| | 3. Regulamentação e Ajuizamento | 3.1. Regulamentação e Ajuizamento | 2h00 | 21h00 - 23h00 | 5ª Feira | 21/jan | Online | João Marques |
| | 1. Breve História, Origens e Caracterização dos Aparelhos | 1.1. Breve história da especialidade de Tumbling e suas origens | 1h00 | 20h30 - 21h30 | 4ª Feira | 27/jan | Online | Bruno Carreira |
| | | 1.2. Caracterização da especialidade | 1h30 | 21h30 - 23h00 | | | | |
| | 4. Séries e Regulamento de Provas | 4.1. Construção de séries | 1h30 | 20h30 - 22h00 | 5ª Feira | 28/jan | Online | Bruno Carreira |
| | | 4.2. Regulamento de provas | 1h00 | 22h00 - 23h00 | | | | |
| | 11. Nutrição, Sono e Rendimento Desportivo | 11.1. Nutrição, Sono e Recuperação | 2h00 | 20h30 - 22h30 | 4ª Feira | 03/fev | Online | Maria-Raquel Silva |
| | 2. Segurança | 2.1. Mecanismos de segurança | 3h45 | 20h00 - 23h45 | 5ª Feira | 04/fev | Online | Bruno Carreira |
| | 5. Observação das Técnicas Gímnicas | 5.1. Observação das Técnicas Gímnicas | 3h00 | 14h00 - 17h00 | sábado | 06/fev | Presencial | Bruno Carreira |
| | 7. Elementos Técnicos | 7.1. Elementos técnicos de Grau II | 5h00 | 14h00 - 19h00 | sábado | 06/fev | | Bruno Carreira |
| | | | 4h00 | 09h00 - 13h00 | domingo | 07/fev | | |
| | | | 3h00 | 14h00 - 17h00 | | | | |
| | 10. Teoria do Treino específico na especialidade de Tumbling | 10.1. Teoria do Treino específico na especialidade de Tumbling | 3h00 | 20h30 - 23h30 | 5ª Feira | 11/fev | Online | Eduardo Mendes |
| | 10. Teoria do Treino específico na especialidade de Tumbling | 10.1. Teoria do Treino específico na especialidade de Tumbling | 2h30 | 21h00 - 23h30 | 6ª Feira | 12/fev | Online | Eduardo Mendes |
| | 9. Teoria do Treino de Suporte à Atividade | 9.1. Teoria do treino de suporte à atividade | 3h00 | 20h30 - 23h30 | 2ª Feira | 15/fev | Online | Eduardo Mendes |
| | 7. Elementos Técnicos | 7.1. Elementos técnicos de Grau II | 5h00 | 14h00 - 19h00 | sábado | 20/fev | Presencial | Bruno Carreira |
| | | | 4h00 | 09h00 - 13h00 | domingo | 21/fev | | |
| | | | 3h00 | 14h00 - 17h00 | | | | |
| | Teste Teórico | Teste Teórico | 2h00 | 10h00 - 12h00 | 4ª Feira | 03/mar | Online | |
| | Avaliação Prática | Avaliação Prática | | 14h00 - 18h00 | sábado | 06/mar | Presencial | |