

FORMAÇÃO 2022

Curso de Comissário Regional

Programa

| Dia 05 de Novembro de 2022 - Sábado | | | |
|--|--|-------------------|-----------|
| 09h00 - 11h00 | Função e Estatuto do Árbitro | Cláudio Guimarães | 02h00 (*) |
| 11h00 - 13h00 | Código/Conduta/Imagem e Ética do Árbitro | Cláudio Guimarães | 02h00 (*) |
| 14h30 - 18h30 | Provas de Estrada | Miguel Loureiro | 04h00 (*) |
| Dia 06 de Novembro de 2022 - Domingo | | | |
| 09h00 - 13h00 | Provas de Estrada | Miguel Loureiro | 04h00 (*) |
| 14h30 - 18h30 | Organismos e Regulamento Geral | Cláudio Guimarães | 04h00 (*) |
| Dia 12 de Novembro de 2022 - Sábado | | | |
| 09h00 - 11h00 | Provas de Ciclismo de Iniciação | Rita Teixeira | 02h00 (*) |
| 11h00 - 13h00 | Provas de Ciclocrosse | Rita Teixeira | 02h00 (*) |
| 14h30 - 16h30 | Provas de BMX | Miguel Loureiro | 02h00 (*) |
| 16h30 - 18h30 | Provas de Trial | Rita Teixeira | 02h00 (*) |
| Dia 13 de Novembro de 2022 - Domingo | | | |
| 09h00 - 13h00 | Provas de BTT | Carlos Correia | 04h00 (*) |
| 14h30 - 18h30 | Provas de Pista | Paula Martins | 04h00 (*) |
| Dia 19 de Novembro de 2022 - Sábado | | | |
| 09h00 - 13h00 | Provas de BTT | Carlos Correia | 04h00 (*) |
| 14h30 - 15h30 | Provas de Pista | Paula Martins | 01h00 (*) |
| 15h30 - 16h30 | Disciplina e Tabela de Penalidades | Paula Martins | 01h00 (*) |
| 16h30 - 18h00 | Comunicação/Resultados/Relatórios | Paula Martins | 01h30 (*) |
| Dia 20 de Novembro de 2022 - Domingo | | | |
| 09h00 - 13h00 | Classificações (Teoria) | Cláudio Guimarães | 04h00 (*) |
| 14h30 - 18h30 | Classificações (Prática) | Cláudio Guimarães | 04h00 (*) |
| Dia 26 de Novembro de 2022 – Sábado ou dia (10 Dez) | | | |
| 09h00 - 12h30 | Aula Prática - Comunicações/Dúvidas | CAR (*) (*) | 03h30 |
| 14h00 - 18h00 | Visita às Pistas | CAR (*) (*) | 04h00 |
| Dia 27 de Novembro de 2022 – Domingo ou dia (11 Dez) | | | |
| 10h00 - 12h30 | Exame Escrito | CAR (*) (*) | 02h30 |
| 13h30 | Almoço | | |
| | | | |
| (*) - Formadores devem fazer no mínimo 5/10 minutos de intervalo após cada hora/duas de formação | | | |
| (*) (*) - Formadores a definir | | | |