



# NÍVEL 1

## TESTES DE INICIAÇÃO

Atleta	CLUBE	<u>2 CIRCULOS FECHADOS EM CRUZAMENTOS P/FRENTE 1 PARA CADA LADO(STROKES)</u> <i>(mínimo metade do rink e 5 STK executados)</i>		<u>PATINAR PARA TRÁS EM LINHA RETA c/ 2 PÉS</u> <i>(do tamanho da largura do rink e terminar em posição parada)</i>		<u>POSIÇÃO EM QUATRO EM CADA PÉ PARA A FRENTE</u> <i>(em linha reta durante 5 metros para cada pé)</i>		<u>DESLIZE EM CURVA EXTERIOR FRENTE 1X EM CADA PÉ</u> <i>(em metade de 1 círculo de 4m de Diâmetro)</i>		<u>DESLIZE EM CURVA INTERIOR FRENTE 1X EM CADA PÉ</u> <i>(em metade de 1 círculo de 4m de Diâmetro)</i>		<u>CARRINHO NOS 2 PÉS P/ FRENTE</u> <i>(5m em linha reta)</i>		<u>TRAVAGEM SEMI-FUNDO P/ FRENTE</u> <i>(Utilizando rodas ou travão)</i>		Re-sul-ta-dos
		ESQ.	DTO.	ESQ.	DTO.	ESQ.	DTO.	ESQ.	DTO.	ESQ.	DTO.	ESQ.	DTO.			
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15.																
16.																
17.																
18.																
19.																
20.																



## NÍVEL 2

# TESTES DE INICIAÇÃO

		<u>2 CIRCULOS FECHADOS EM CRUZAMENTOS P/TRÁS</u> <u>1 PARA CADA LADO (STROKES)</u> <i>(mínimo metade do rinque e 5 STK executados) e só finalizando com a inversão de marcha de Trás p/ Frente</i>		<u>2 AVIÕES</u> <u>1 P/FRENTE</u> <u>E 1 P/ TRÁS</u>  <i>(mínimo de 5m) (Exterior ou Interior)</i>		<u>MUDANÇAS DE RODADO A DESLIZAR</u> <u>P/FRENTE EM</u> <u>CURVA SOBRE CADA</u> <u>PÉ EM E/I e I/E</u>		<u>POSIÇÃO EM QUATRO EM</u> <u>CADA PÉ PARA TRÁS</u>  <i>(em linha reta durante 5 metros para cada pé)</i>		<u>SALTO DE CAVALO</u>  <i>(utilizar apenas um travão com entrada e saída FLAT)</i>	<b>RESULTA-DO</b>
Atleta	CLUBE	ESQ.	DTO.	FRENTE	TRÁS	ESQ.	DTO.	ESQ.	DTO.		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17.											
18.											
19.											
20.											



# NÍVEL 3

## TESTES DE INICIAÇÃO

Atleta	CLUBE	<u>DESLIZE EM CURVA</u> <u>EXTERIOR E INTERIOR</u> <u>P/ TRÁS 1X EM CADA PÉ</u> (em metade de 1 círculo imaginário de 4m de Diâmetro)		<u>2 CROSS-ROLLS</u> <u>P/FRENTE</u> (desenhando 3 curvas Exteriores)	<u>2 CARRINHOS</u> <u>1 P/FRENTE e 1 P/TRÁS</u> <u>SOBRE 1 PÉ</u> (Para 5m cada) (apenas c/ajuda do pé livre p/subir)		<u>MOHAWK</u> <u>INTER. FRENTE P/</u> <u>INTER. TRÁS</u> (nos 2 sentidos)		<u>ÁGUIAS</u> <u>INTERIORES P/</u> <u>FRENTE</u> (nos 2 sentidos e em 5m de deslocaç)		<u>1 PIQUET SIMPLES</u> (iniciar a deslizar p/trás, apoiando o travão 2x e terminando a deslizar p/frente)	RESULT ADO
		ESQ.	DTO.	FRENTE	TRÁS	ESQ.	DTO.	ESQ.	DTO.			
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												



## NÍVEL 4

# TESTES DE INICIAÇÃO

Atleta	CLUBE	<u>PIÃO NOS 2 PÉS</u> (rotação continua c/ saída)  (mínimo 2 voltas)	<u>2 CROSS-ROLLS</u> <u>P/TRÁS</u>  (desenhando 3 curvas Exter.)	<u>Combinação de TRÊS</u> <u>PEQUENOS SALTOS</u> (seguidos a 2 pés de ½ volta de rotação (F/T, T/F, F/T)	<u>2 VOLTAS DE TRÊS</u> <u>EM CADA SENTIDO</u>		<u>MOHAWK</u> <u>EXTERIOR TRÁS</u> <u>P/EXTERIOR FRENTE</u>  (nos 2 sentidos)		<u>½ TOELOOP</u> (entrada regulamenta -da para este salto)	RESULTADO
					ESQ.	DTO.	ESQ.	DTO.		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										