

Anexo C – Provas de Perícia | Patinagem Bambis

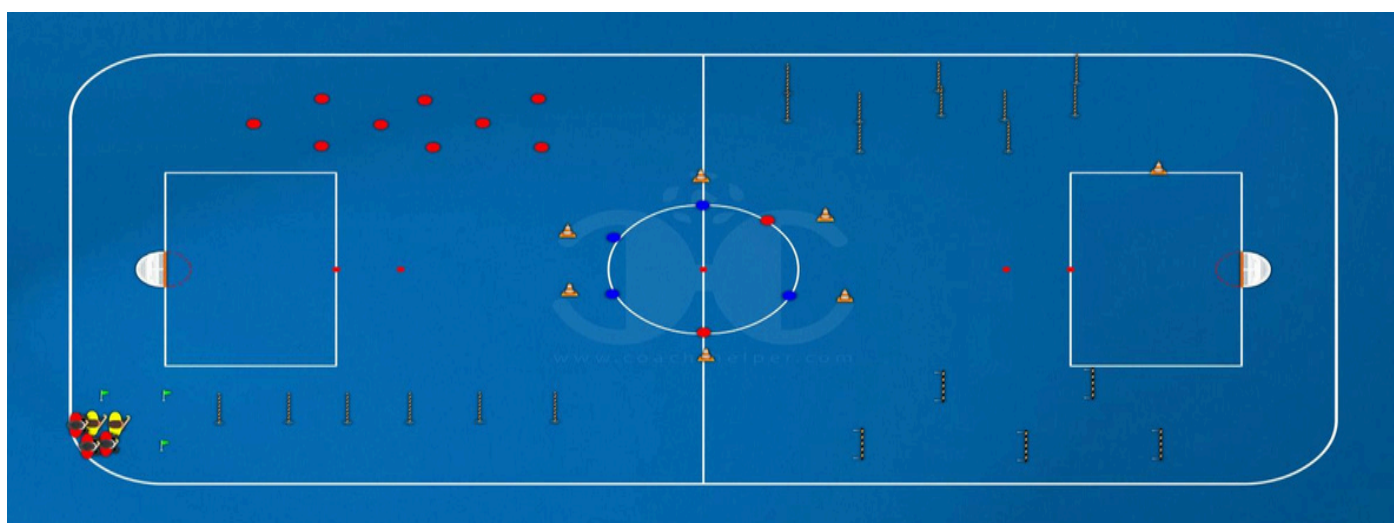
1. Objectivo

Desenvolvimento da patinagem tendo em conta o domínio da mesma, aplicando as diferentes técnicas com o intuito da sua aprendizagem.

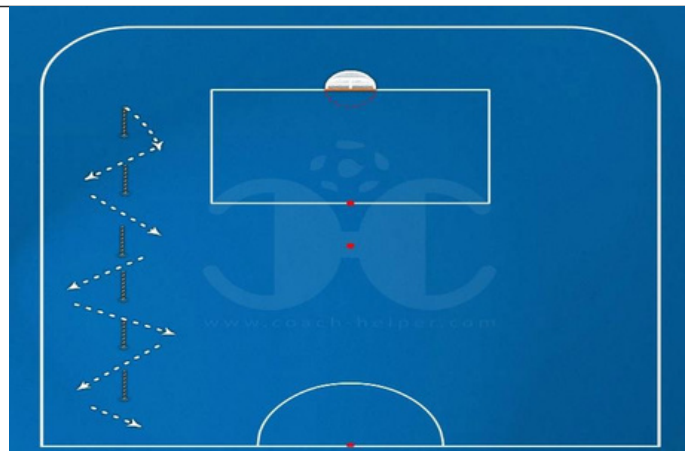
2. Material necessário

6 Pinos	5 Barreiras	3 Bandeiras	15 Bases	16 Varetas
---------	-------------	-------------	----------	------------

3. Vista Geral – Pista



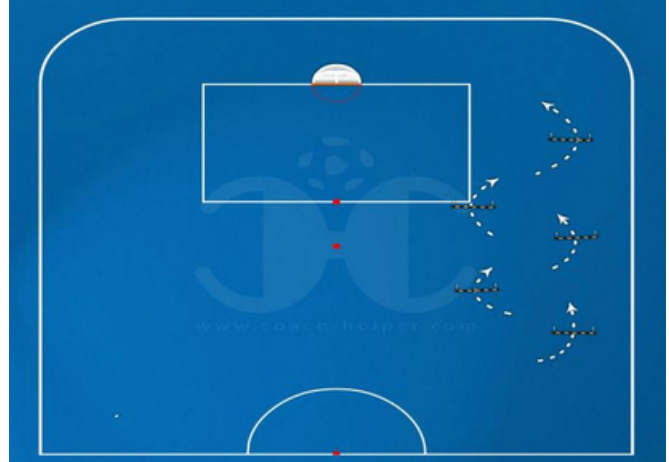
Exercício 1

Vista Exercício	Descrição do Exercício	Observações
	<ol style="list-style-type: none"> Após partida nas bandeiras colocadas paralelas à grande área; Deverá patinar de frente em “zig-gag” como indica a figura. 	<ol style="list-style-type: none"> Penalizar + 1 Segundo se tocar na “Vareta”.

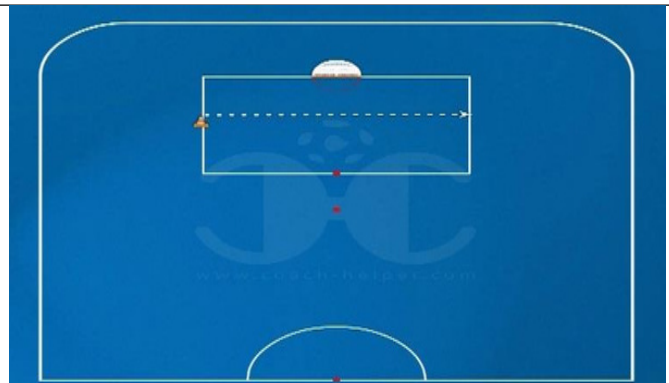
Exercício 2

Vista Exercício	Descrição do Exercício	Observações
	<p>1. Deverá patinar em círculo pelo meio campo no sentido contrário aos ponteiros do relógio.</p>	<p>1. Penalizar + 3 Segundos se entrar ou pisar o círculo do meio campo; 2. Penalizar + 3 Segundos se tocar em algum dos Pinos.</p>


Exercício 3

Vista Exercício	Descrição do Exercício	Observações
	<p>1. Deverá passar por baixo das barreiras em "zig-zag".</p>	<p>1. Penalizar + 1 segundo se tocar na Barreira.</p>

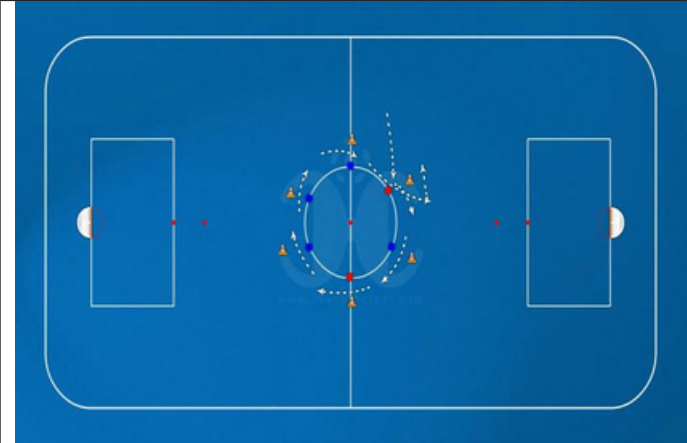
Exercício 4

Vista Exercício	Descrição do Exercício	Observações
	<p>1. Após passar por detrás da baliza, deve colocar o pino no risco lateral oposto da grande área; 2. Deverá travar, quando pega e deixa o pino de costas para a baliza.</p>	<p>1. Penalizar + 1 Segundo se o Pino não ficar em cima do risco.</p>

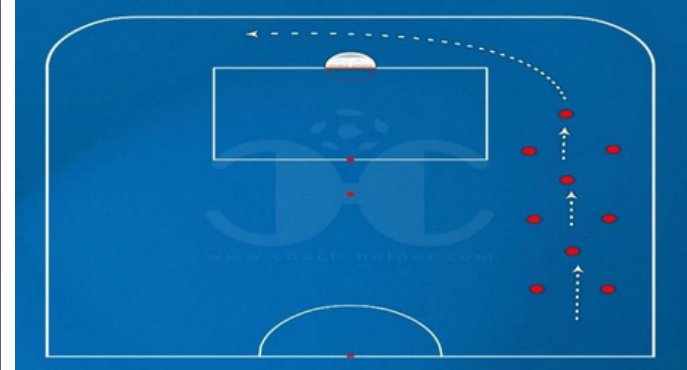
Exercício 5

Vista Exercício	Descrição do Exercício	Observações
	<ol style="list-style-type: none"> Deverá contornar as varetas em "zig-zag" com patinagem de costas. 	<ol style="list-style-type: none"> Penalizar + 1 segundo se tocar na "Vareta".

Exercício 6

Vista Exercício	Descrição do Exercício	Observações
	<ol style="list-style-type: none"> Deverá patinar em círculo pelo meio campo no sentido dos ponteiros do relógio. 	<ol style="list-style-type: none"> Penalizar + 3 Segundos se entrar ou pisar o círculo do meio campo; Penalizar + 3 Segundos se tocar em algum dos pinos.

Exercício 7

Vista Exercício	Descrição do Exercício	Observações
	<ol style="list-style-type: none"> Deverá patinar sempre em velocidade; Fechando as pernas nos 2 primeiros Pinos; Abrindo as pernas no Pino seguinte e assim sucessivamente. Termina passando por detrás da baliza e nas bandeiras 	<ol style="list-style-type: none"> Penalizar + 1 Segundo se tocar nas Bases.