

Anexo D – Provas de Perícia | Patinagem Bambis com Bola

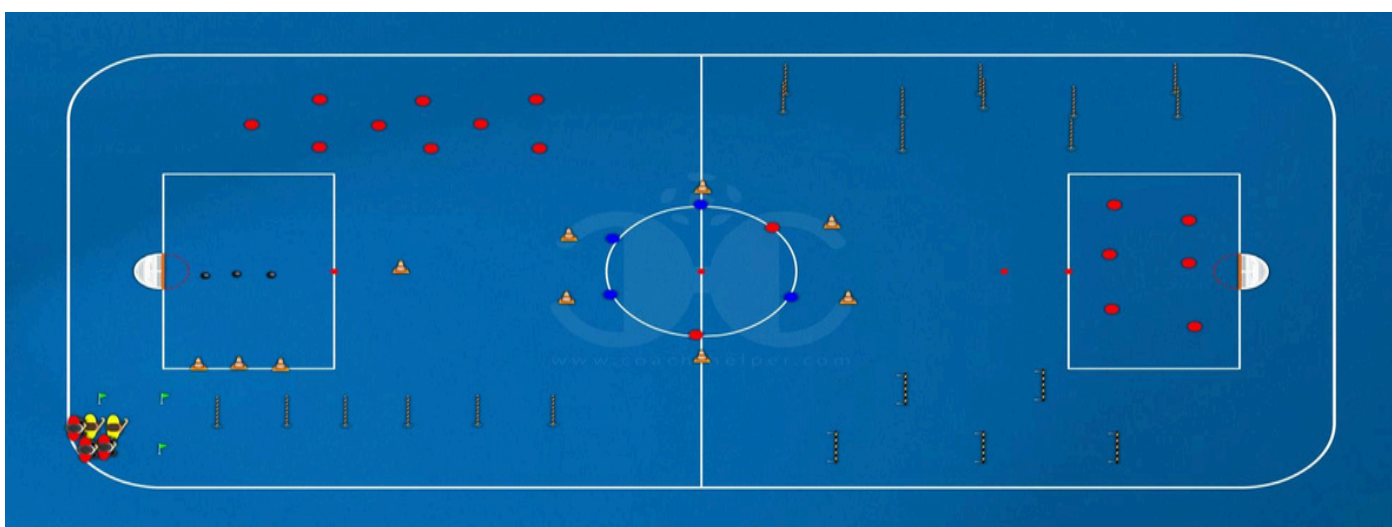
1. Objectivo

Desenvolvimento da patinagem tendo em conta o domínio da mesma, aplicando as diferentes técnicas com o intuito da sua aprendizagem, com a introdução de stick e bola.

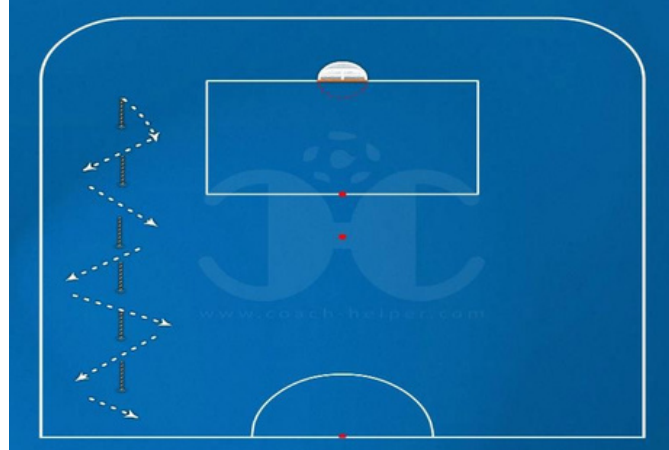
2. Material necessário

4 Bolas	3 Bandeiras	10 Pinos	5 Barreiras	16Varetas
21 Bases				

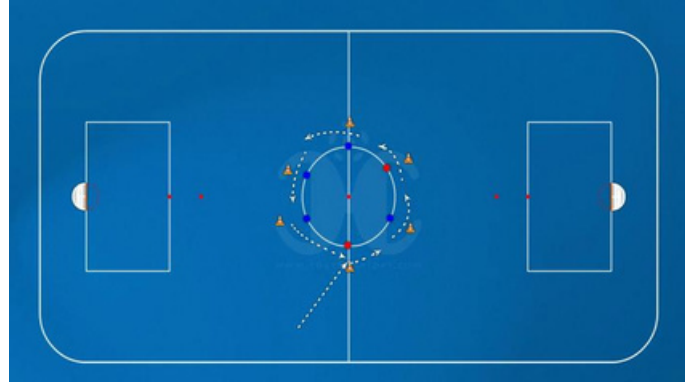
3. Vista Geral – Pista



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 nas “Vareta”.

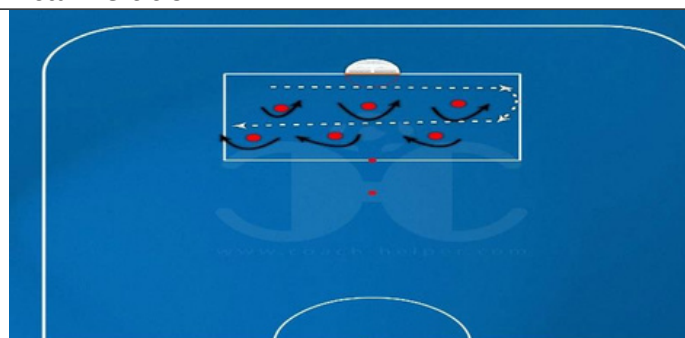
Exercício 2

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", controlando a bola.</p>	<p>1. Penalizar + 1 segundo se tocar na Barreira.</p>

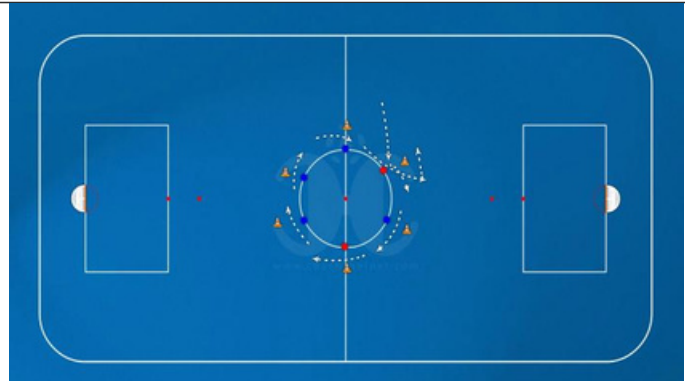
Exercício 4

Vista Exercício	Descrição do Exercício	Observações
	<p>1. Após passar por detrás da baliza, ao entrar na grande área e patinando sempre de frente, deverá contornar a Base com o Stick, deixando o corpo e apenas levando o movimento do Stick do lado direito sobre a base; 2. Deverá fazer o percurso inverso, agora levando o Stick pelo lado esquerdo da base.</p>	<p>1. Penalizar + 1 segundo por cada toque com a bola no obstáculo.</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.

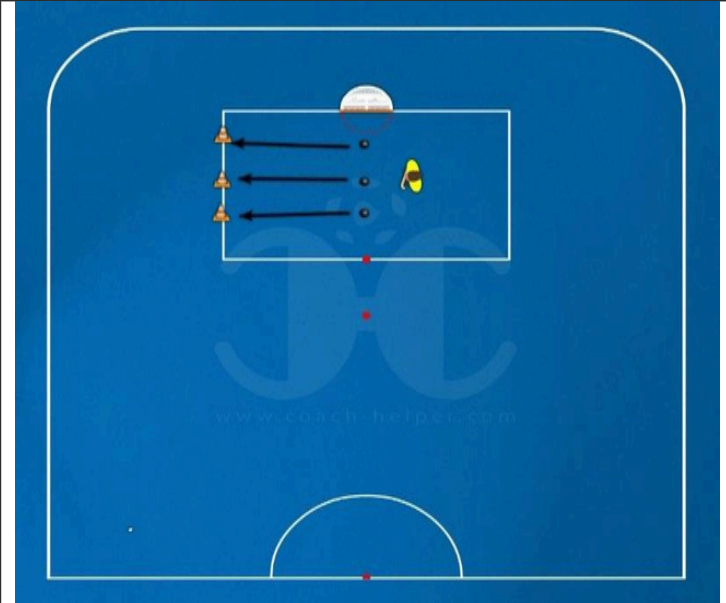
Exercício 7

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. Deverá seguir para a área. 	<ol style="list-style-type: none"> Penalizar + 1 segundo se a Bola tocar no Obstáculo.

Exercício 8

Vista Exercício	Descrição do Exercício	Observações
	<p>1. Com a bola do exercício, deverá acertar em movimento com a mesma no pino colocado antes do meio campo.</p>	<p>1. Se acertar Bonificação de - 5 segundos; 2. Se não acertar Penalizar + 1 Segundo.</p>

Exercício 9

Vista Exercício	Descrição do Exercício	Observações
	<p>1. Terá 3 bolas para acertar nos 3 pinos colocados na linha lateral da área. As bolas são colocadas paralelas à marca do penalti.</p> <p>2. Depois das 3 tentativas deverá terminar nas bandeiras colocadas junto à partida, passando por detrás da baliza.</p>	<p>1. Se acertar Bonificação -3 segundos; 2. Se não acertar Penalizar + 1 Segundo.</p>