

Anexo E – Provas de Perícia | Patinagem Benjamins

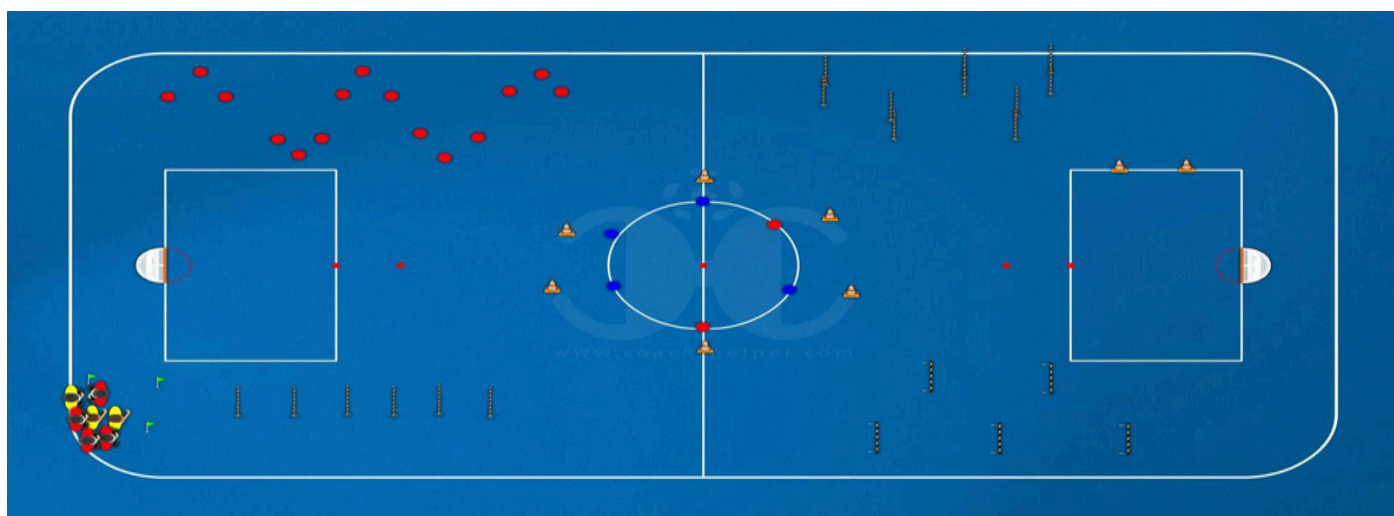
1. Objectivo

Desenvolvimento da patinagem tendo em conta o domínio da mesma, aplicando as diferentes técnicas com o intuito do seu desenvolvimento.

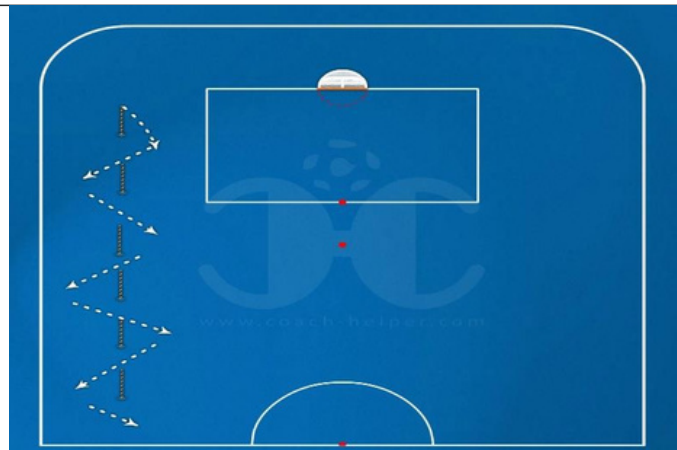
2. Material necessário

8 Pinos	21 Bases	16 Varetas	5 Barreiras	3 Bandeiras
---------	----------	------------	-------------	-------------

3. Vista Geral – Pista



Exercício 1

Vista Exercício	Descrição do Exercício	Observações
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Após partida nas bandeiras colocadas paralelas à grande área; 2. Deverá patinar de frente em "zig-gag" como indica a figura. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penalizar + 1 Segundo se tocar na "Vareta".

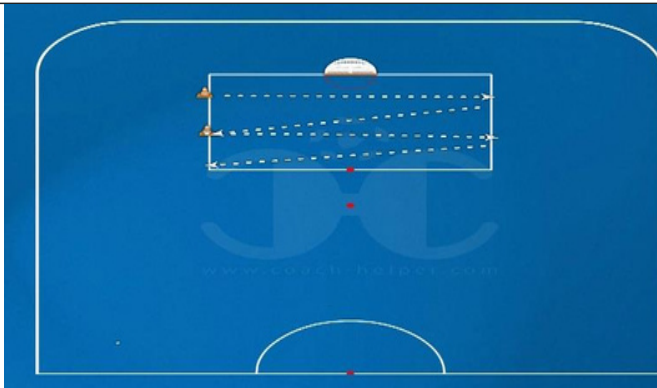
Exercício 2

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>

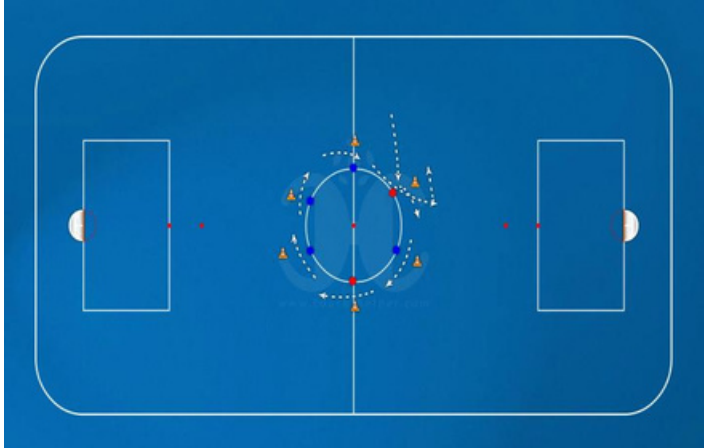
Exercício 4

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
	<p>1. Deverá contornar as varetas em "zig-zag" com patinagem de costas.</p>	<p>1. Penalizar 1 segundo se tocar na "Vareta".</p>

Exercício 6

Vista Exercício	Descrição do Exercício	Observações
	<p>1. Deverá patinar em círculo pelo meio campo no sentido dos 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 7

Vista Exercício	Descrição do Exercício	Observações
	<p>1. Posição 1, 3,5 "rodar no sentido dos ponteiros do relógio"; 2. Posição 2 e 4 "rodar no sentido contrário dos ponteiros do relógio"; 3. Travagem lateral no vértice do triângulo; 4. Termina passando por trás da baliza nas bandeiras colocada junto à partida.</p>	<p>1. Penalizar + 1 Segundo se tocar nas Bases.</p>