

### Anexo F – Provas de Perícia | Patinagem Benjamins com Bola

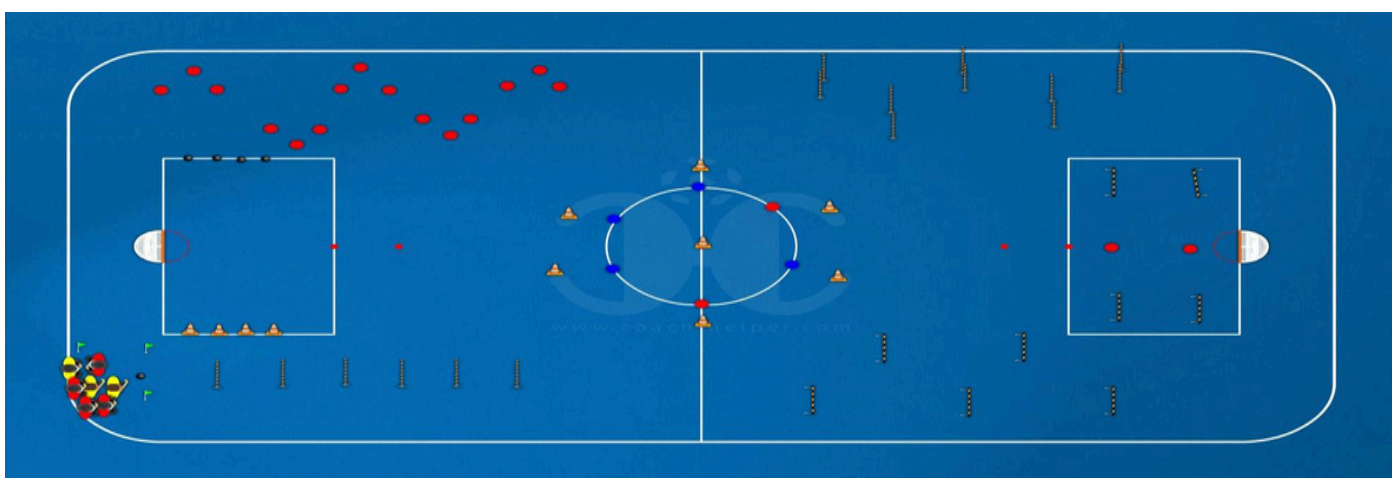
#### 1. Objectivo

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


#### 2. Material necessário

5 Bolas	11 Pinos	9 Barreiras	16 Varetas	23 Bases
3 Bandeiras				

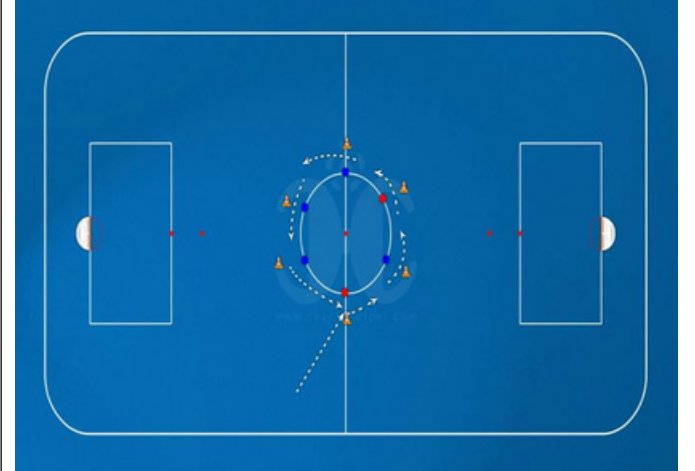
#### 3. Vista Geral – Pista



#### Exercício 1

Vista Exercício	Descrição do Exercício	Observações
 <p>Diagrama de um exercício de patinagem, mostrando a trajetória do patinador em zig-zag entre as varetas colocadas paralelas à grande área.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Após partida nas bandeiras colocadas paralelas à grande área;</li> <li>Deverá patinar de frente em "zig-zag" como indica a figura.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Penalizar + 1 Segundo se tocar na "Vareta".</li> </ol>

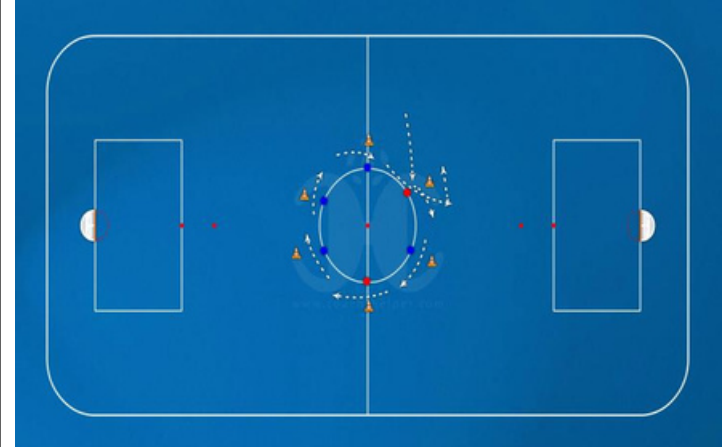
## Exercício 2

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>

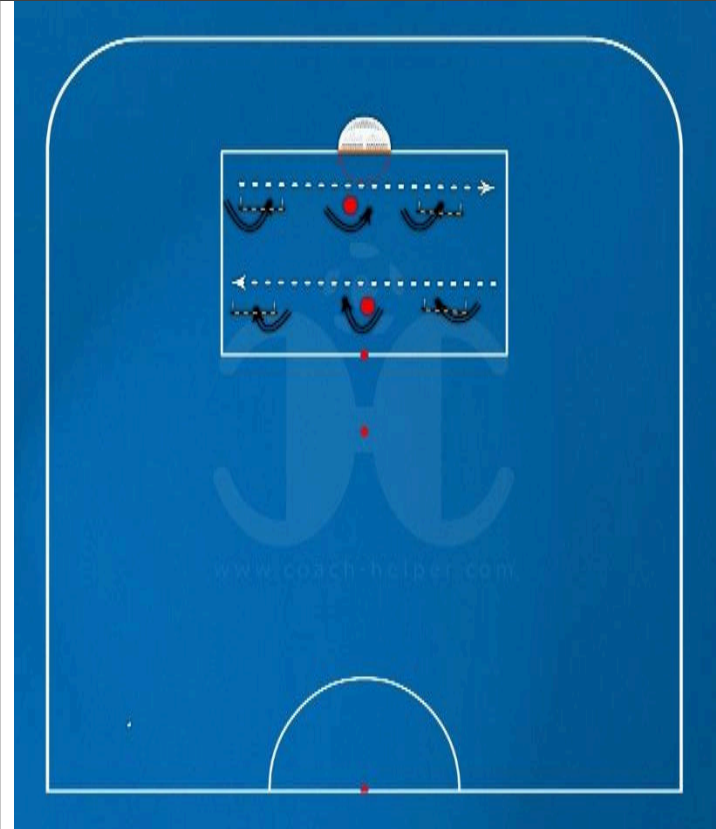
### Exercício 6

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>

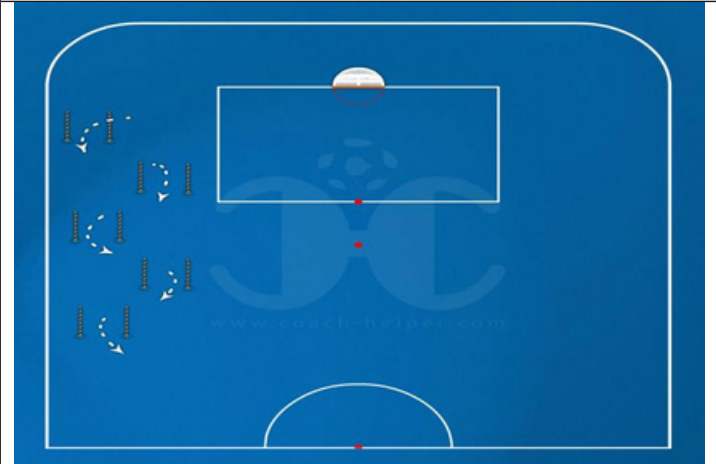
### Exercício 7

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. Paragem para a área.</p>	<p>1. Penalizar + 1 Segundo se a bola tocar nas Bases.</p>


#### Exercício 4

Vista Exercício	Descrição do Exercício	Observações
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Após passar por detrás da baliza, ao entrar na área e patinando sempre de frente, colocar a bola pela direita e receber pela esquerda do obstáculo, contornar a base com o Stick, deixando o corpo e apenas levando o movimento do Stick do lado direito sobre a base e voltar a colocar a bola pela direita e receber pela esquerda do obstáculo;</li> <li>2. Deverá fazer o percurso inverso, colocar a bola pela esquerda e receber pela direita do obstáculo, contornar a base com o Stick, deixando o corpo e apenas levando o movimento do Stick do lado esquerdo sobre a base e voltar a colocar a bola pela esquerda e receber pela direita do obstáculo.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penalizar + 1 Segundo se a bola tocar nos Obstáculos.</li> </ol>

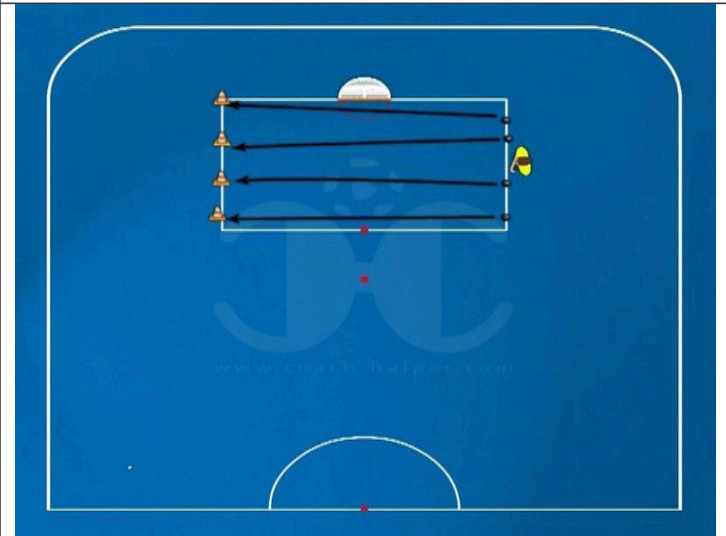
#### Exercício 5

Vista Exercício	Descrição do Exercício	Observações
	<p>Deverá contornar as varetas em “zig-zag” com patinagem de costas.</p>	<p>Penalizar + 1 segundo se tocar na “Vareta”.</p>

### Exercício 8

Vista Exercício	Descrição do Exercício	Observações
	<p>1. Com a bola do exercício, dentro da área deverá acertar em movimento com a mesma no Pino colocado na linha do meio campo.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se acertar Bonificação de - 5 segundos;</li> <li>2. Se não acertar Penalizar + 1 Segundo</li> </ol>

### Exercício 9

Vista Exercício	Descrição do Exercício	Observações
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Terá 4 bolas para acertar nos 4 pinos colocados na linha lateral da área. As bolas são colocadas na linha da área lateral;</li> <li>2. Depois das 4 tentativas deverá terminar nas bandeiras colocadas junto à partida, passando por detrás da baliza.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se acertar Bonificação -3 segundos;</li> <li>2. Se não acertar Penalizar + 1 Segundos</li> </ol>