

Anexo G – Provas de Perícia | Patinagem Escolares

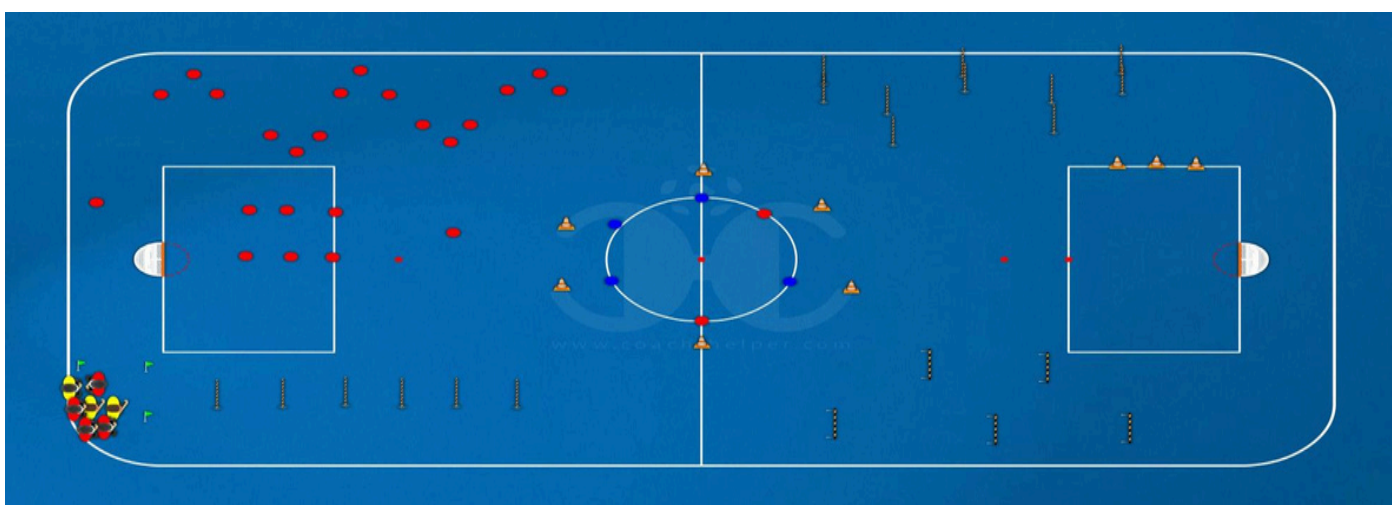
1. Objectivo

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

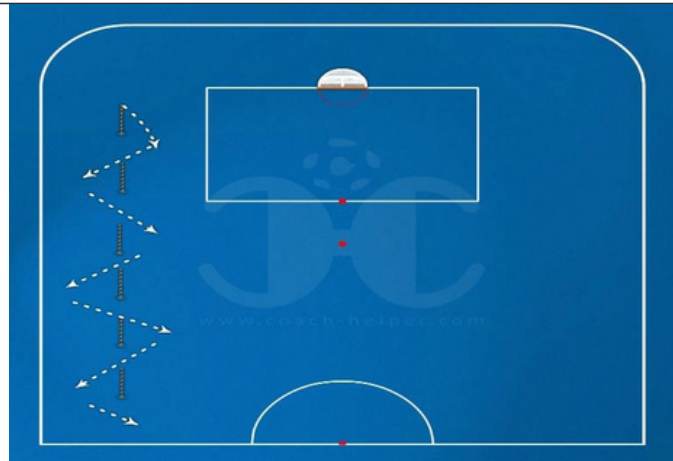
2. Material necessário

16 Varetas	5 Barreiras	9 Pinos	29 Bases	3 Bandeiras
------------	-------------	---------	----------	-------------

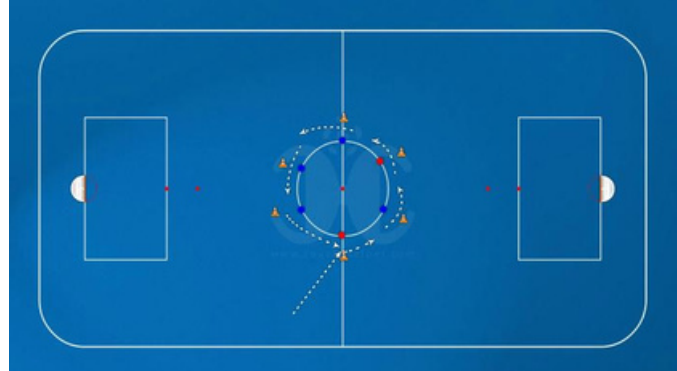
3. Vista Geral – Pista



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”.

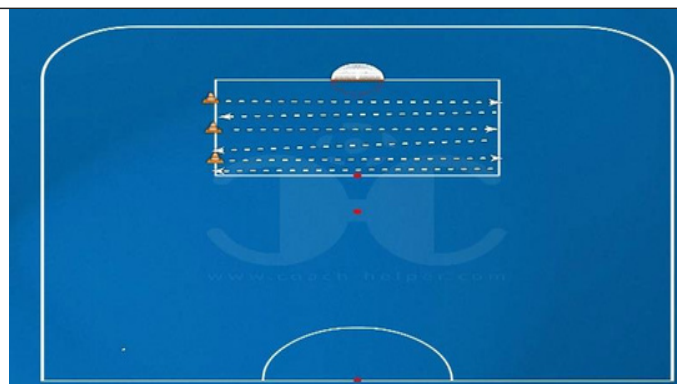
Exercício 2

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;</p> <p>2. Penalizar + 3 Segundos se tocar em algum dos Pinos.</p>

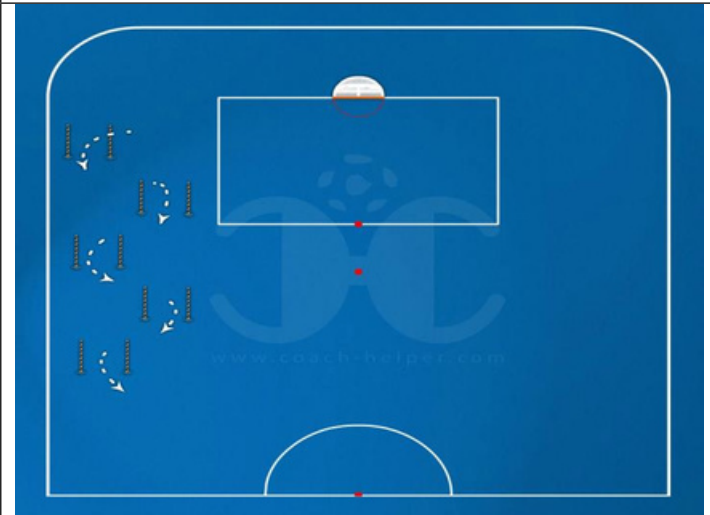
Exercício 3

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>

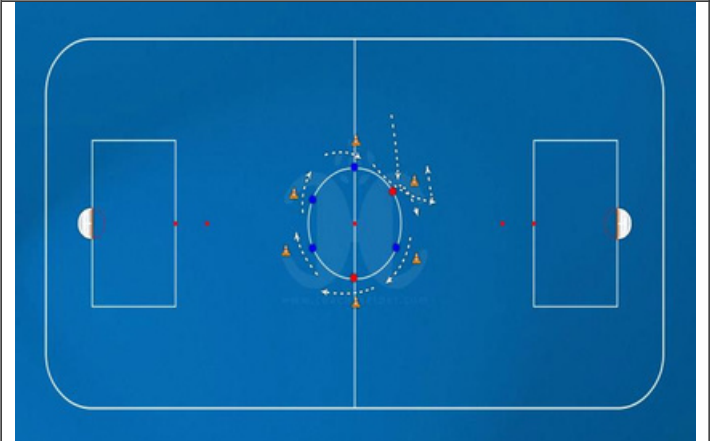
Exercício 4

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.</p> <p>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
	<ol style="list-style-type: none"> 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; Segue para o exercício de patinagem colocado na área, contornando o Pino inicial. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penalizar + 1 Segundo se tocar nas Bases.

Exercício 8

Vista Exercício	Descrição do Exercício	Descrição do Exercício
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Após passar a base atrás da baliza, ganhando balanço deve patinar com o patim direito em "zig-zag" pelas 3 Bases; 2. Segue para a base seguinte para ganhar balanço; 3. Deve patinar com o patim esquerdo em "zig-zag" pelas 3 Bases; 4. Deve contornar novamente a base inicial, passando por trás da baliza e termina junto às bandeiras de partida 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penalizar + 1 Segundo se tocar nas Bases.