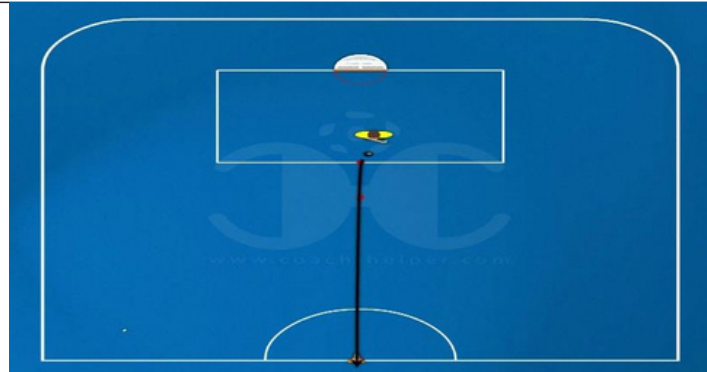
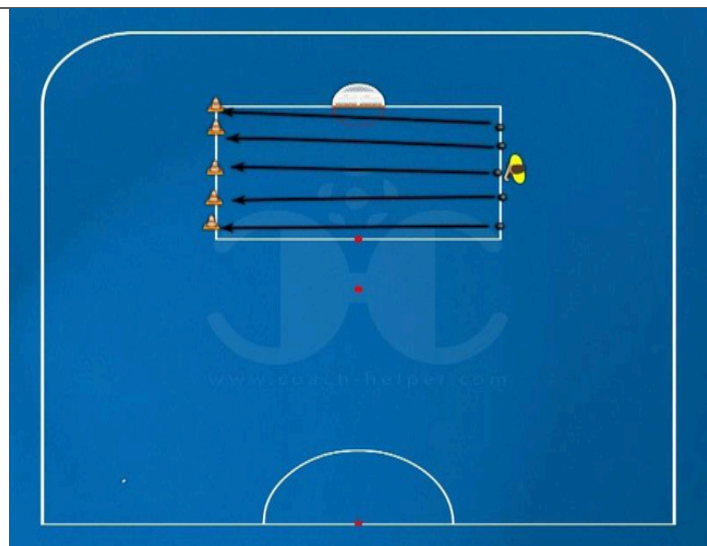


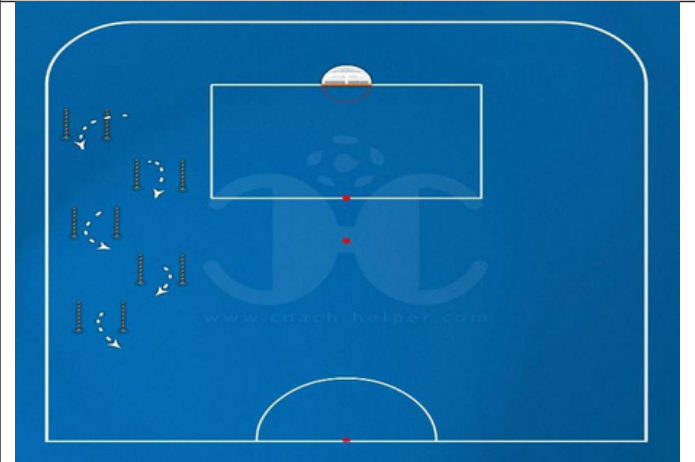
### Exercício 8

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>	<p>1. Se acertar Bonificação de -5 segundos;          2. Se não acertar Penalizar + 1 Segundo</p>

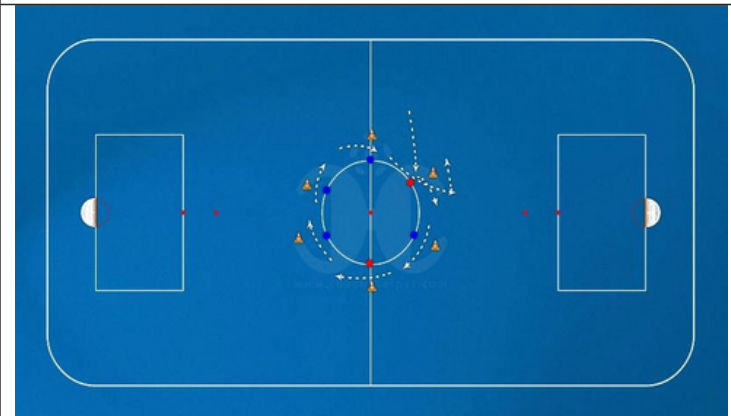
### Exercício 9

Vista Exercício	Descrição do Exercício	Observações
	<p>1. Terá 5 bolas para acertar nos 5 pinos colocados na linha lateral da área. As bolas são colocadas na linha da área lateral;</p> <p>2. Depois das 5 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 Segundos</p>

### Exercício 5

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

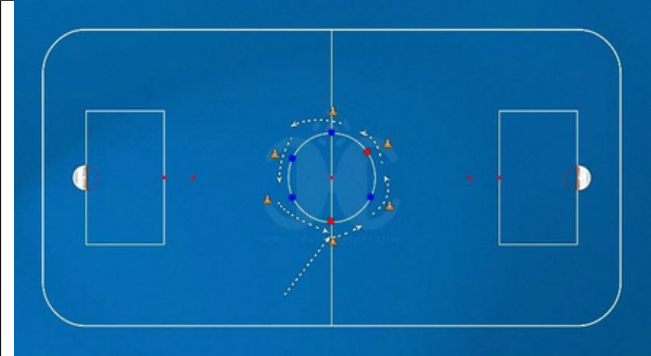
### Exercício 6

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"> <li>1. Posição 1, 3,5 “rodar no sentido dos ponteiros do relógio”;</li> <li>2. Posição 2 e 4 “rodar no sentido contrário dos ponteiros do relógio”;</li> <li>3. Travagem lateral no vértice do triângulo;</li> <li>4. Segue para a área.</li> </ol>	<p>1. Penalizar + 1 Segundo se a bola tocar nos Obstáculos.</p>

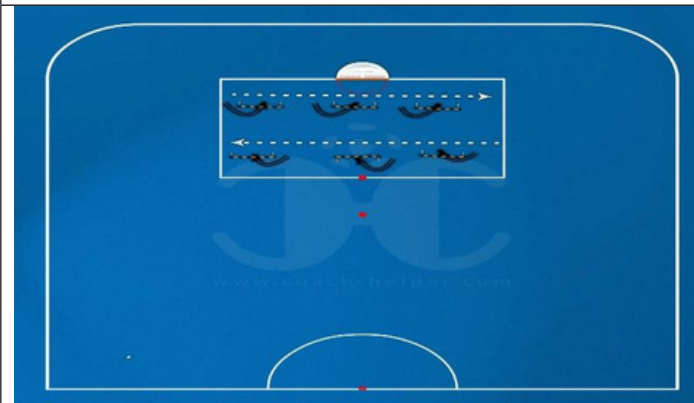
## Exercício 2

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, ao entrar na área e patinando sempre de frente, colocar a bola pela direita e receber pela esquerda do Obstáculo, durante os 3 Obstáculos;</p> <p>2. Deverá fazer o percurso inverso, colocar a bola pela esquerda e receber pela direita do Obstáculo, durante os 3 Obstáculos.</p>	<p>1. Penalizar + 1 Segundo se a bola tocar nos Obstáculos.</p>

## Anexo H – Provas de Perícia | Patinagem Escolares com Bola

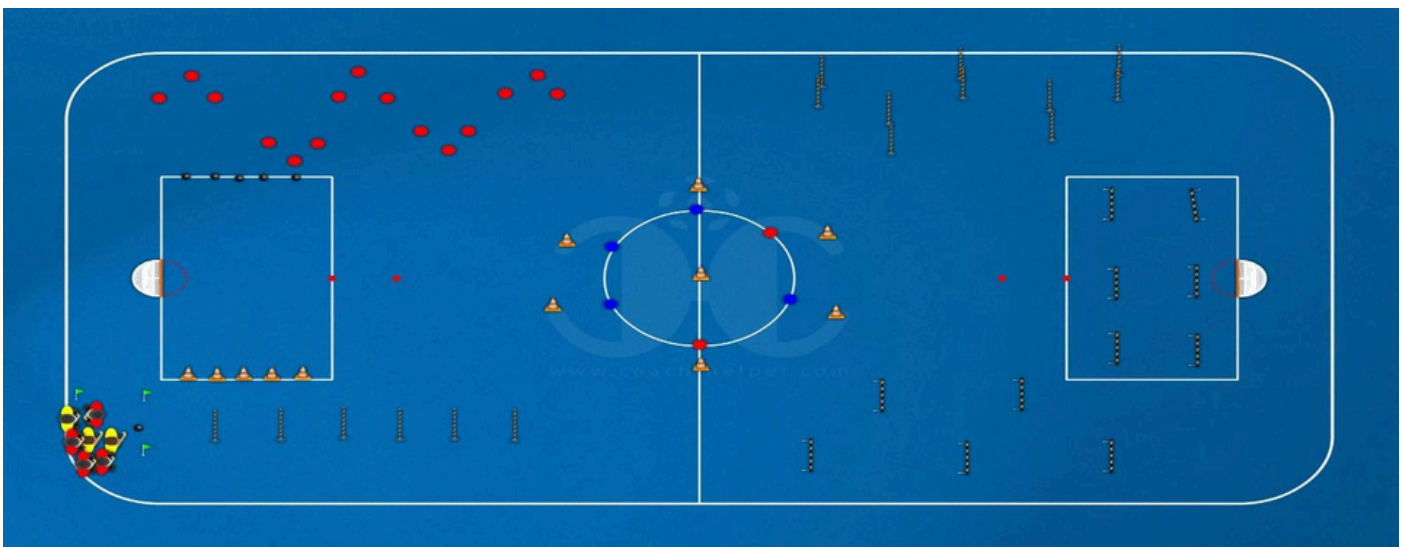
### 1. Objectivo

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

### 2. Material necessário

6 Bolas	16 Varetas	11 Barreiras	12 Pinos	21 Bases
3 Bandeiras				

### 3. Vista Geral – Pista



### Exercício 1

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