



**Pré-requisitos específicos dos cursos de treinadores**  
**Patinagem de Velocidade**

**Pré-requisito:**

- Ser, ou ter sido, atleta federado de Patinagem de velocidade.

O não cumprimento desta premissa implica a realização de uma prova prática que garanta que o formando domina elementos técnicos base de Patinagem de Velocidade.

**Avaliação:**

Domínio dos patins e das destrezas fundamentais da Patinagem de Velocidade.

**Elementos de Competência Técnica:**

O candidato deve fazer o percurso de destreza (Figura 1), com os seguintes elementos:

- 1 – Patinagem rectilínea.
- 2 – Patinagem à retaguarda.
- 3 – Salto sobre a vara
- 4 – Cruzamento de pernas
- 5 – Slalom em um patim
- 6 – Salto sobre as duas varas

**Condições de Realização:**

- Pista homologada pela FPP, a designar pela entidade formadora
- Patins, sendo o material a utilizar pelo formando, da sua responsabilidade
- Percurso técnico avaliativo

**Avaliação:**

Grelha de avaliação

	1	2	3	4	5
Patinagem rectilínea					
Patinagem à retaguarda					
Salto sobre a vara					
Cruzamento de pernas					
Slalom em um patim					
Salto sobre as duas varas					

- 1 – Não realiza;
- 2 – Realiza com grande dificuldade;
- 3 – Realiza com alguma dificuldade;
- 4 – Realiza bem;
- 5 – Realiza muito bem.

O candidato tem avaliação positiva dos pré-requisitos com a nota mínima de 15 e não pode ter nota a 1 em nenhum dos elementos.

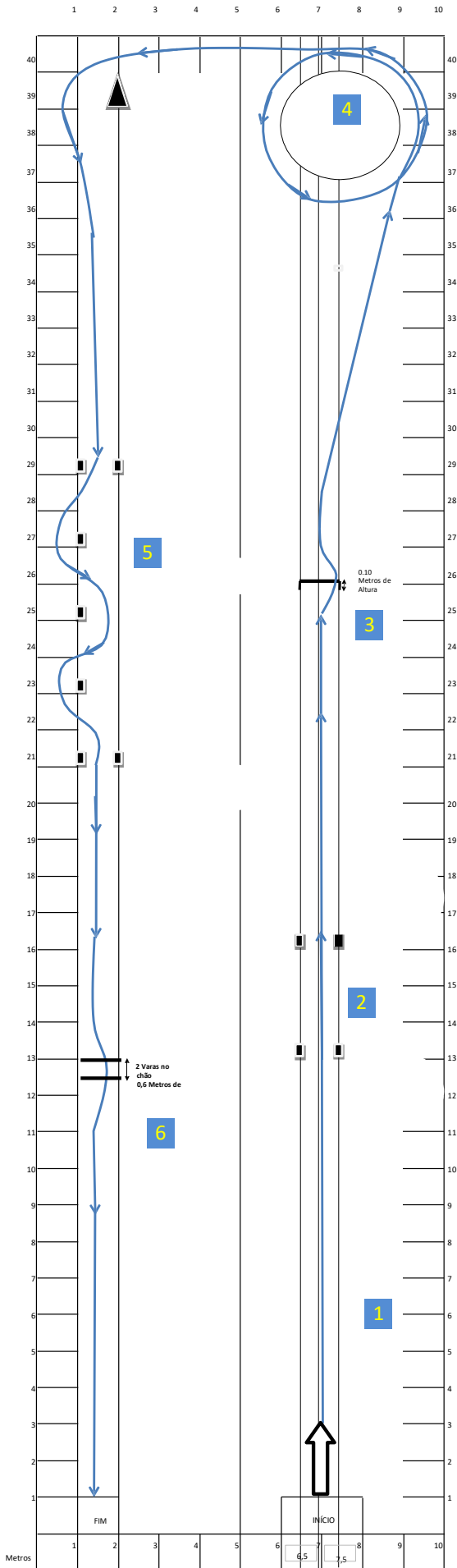


Figura 1

## Critérios de êxito

### 1- Patinagem rectilínea

- 1.1. Manter os membros inferiores semi-fletidos;
- 1.2. Transferir o peso do corpo, direita/esquerda/direita;
- 1.3. Efectuar o empurrão do patim com todas as rodas e na posição semiparalelas.

### 2 - Patinagem à retaguarda

- 2.1. Posicionamento dos Membros inferiores semi-fletidos;
- 2.1. Juntar e afastar os membros inferiores com todas as rodas em contacto com o solo ou realizar a ação em zig-zag na retaguarda;
- 2.3. Ao afastar os membros inferiores os patins/calcanhares devem ser direccionados para fora, ao juntar os membros inferiores os patins/calcanhares devem ser direccionados para dentro.

### 3 - Salto sobre a vara

- 3.1. Aquando a transposição do obstáculo este poderá fazer efetuado em duas formas: pés juntos realizando o salto de dois para dois apoios ou de um apoio para um apoio.
- 3.2. A recepção deverá ser com dois apoios ou com o patim à frente do outro aumentando assim a base de recepção no solo;
- 3.3. A execução do salto deve ser efectuada com o tronco ligeiramente inclinado para a frente e joelhos semi-fletidos;

### 4 - Cruzamento de pernas

- 4.1. A fase inicial da curva deve ser executada com os patins semi-paralelos à largura dos ombros;
- 4.2. Baixar o centro de gravidade e inclinar ligeiramente o corpo para o lado interno da curva;
- 4.3. Fazer a ação do cruzamento do membro exterior sobre o membro interior da parte interna da curva, passando o peso de um pé para o outro.

### 5 - Slalom em um patim

- 5.1. O patinador deve ter o peso do corpo sobre o patim que está em contacto com o solo;
- 5.1. A roda da frente, joelho e ombro devem estar alinhados;
- 5.2. A Perna de deslize deve ter o joelho semi-fletido e o tronco deve estar ligeiramente inclinado para a frente, executando assim pequenas curvas para a esquerda/direita/esquerda contornando os cones.

### 6 - Salto sobre duas varas

- 6.1. Antes da execução do salto o patinador deverá aumentar a velocidade. Aquando a transposição do obstáculo este poderá fazer de duas formas: pés juntos realizando o salto de dois para dois apoios ou de um apoio para um apoio.
- 6.2. A recepção deverá ser com dois apoios ou com o patim à frente do outro aumentando assim a base de recepção.
- 6.3. A execução do salto deve ser efectuada com o tronco ligeiramente inclinado para a frente e joelhos semi-fletidos;