



**FPP**

Federação de Patinagem  
de Portugal

**Pré requisitos específicos dos cursos de treinadores**

**Hóquei em Patins**

**Pré-requisito:**

- Ser, ou ter sido, atleta federado de Hóquei em Patins.

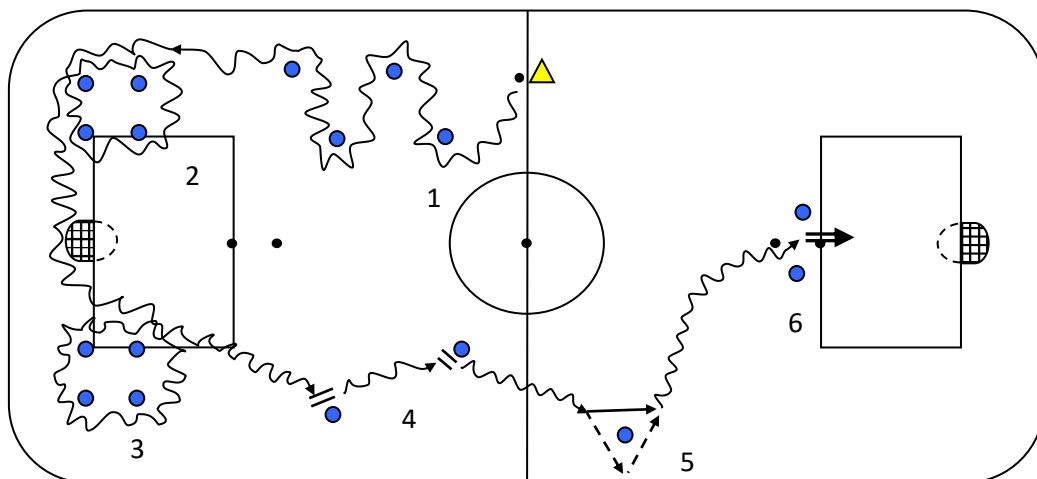
O não cumprimento desta premissa implica a realização de uma prova prática que garanta que o formando domina elementos técnicos base de Hóquei em Patins

**Prova Prática:**

**Avaliação:**

Domínio da triologia patim / setique / bola

**Elementos de Competência Técnica:**



**Legenda**

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| 1 – Slalom                          | 4 – Travagem lateral direita e esquerda |
| 2 – Cruzamento de pernas- direita   | 5 – Auto-passe                          |
| 3 – Cruzamento de pernas - esquerda | 6 – Remate                              |

**Condições de Realização:**

- Pista homologada pela FPP, a designar pela entidade formadora
- Patins, setique e bola – material a utilizar pelo formando, da sua responsabilidade
- Percurso técnico avaliativo

**Avaliação:**

**Grelha de avaliação**

	1	2	3	4	5
Slalom					
Cruzamento pernas direito					
Cruzamento pernas esquerdo					
Travagem lateral direita e esquerda					
Passe					
Remate					

- 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.

## Critérios de Êxito:

### 1) Slalom

O patim do lado de dentro da curva deve estar ligeiramente mais avançado;

O peso do corpo deve estar distribuído nas rodas exteriores do patim da frente e interiores do patim de trás;

Os membros inferiores devem estar em flexão;

Deve-se realizar uma ligeira inclinação do tronco para o lado onde se quer virar.

### 2) Cruzamento de pernas:

Flexão dos membros inferiores;

Inclinação do tronco para dentro da curva;

Colocação do peso do corpo no patim de dentro quando está em contacto com o solo;

O patim exterior à curva deve passar por cima e pela frente do patim do lado de dentro da curva;

Apoio do patim da perna livre no sentido do deslocamento (ponta do pé em direção para onde se faz a curva);

Após cruzar as pernas os patins devem voltar à posição inicial (patins paralelos);

Esta sequência de movimentos deve ser repetida até a trajetória que se pretender executar estiver finalizada.

### 4) Travagem lateral

Rotação simultânea, potente e de 90º da “bacia” e membros inferiores (patins) em torno do eixo longitudinal do corpo;

Força sobre as rodas em especial as exteriores;

Flexão dos joelhos;

Peso do corpo sobre a perna contrária ao lado da travagem.

### 5) Auto Passe

#### a. Passe

O olhar deve estar dirigido para o colega que vai receber a bola;

Tronco ligeiramente inclinado à frente;

Rotação do tronco para o lado que é efetuado o passe.

A pá do setique deve fazer com o solo um ângulo de 90º, ou até ligeiramente mais fechado.

#### b. Recepção

Bola sempre no campo visual;

Flexão do tronco e membros inferiores;

Mão da pega em flexão e a de apoio em extensão.

Descontração dos membros superiores de forma a que juntamente com o setique formem um conjunto amortecedor;

A pá do setique deve fazer um ângulo agudo relativamente ao piso, “concha”;

Ir ao encontro da bola com a pá do setique, de forma a amortecer e controlar a bola com maior facilidade.

#### 6) Remate

Ligeira inclinação do tronco à frente, com o peso do corpo sobre o patim contrário ao lado do remate;

O membro inferior do lado contrário ao do remate está com o joelho em flexão e o patim no piso, enquanto o membro inferior do lado do remate está livre.

Se o remate é executado do lado esquerdo, o tronco faz o contra-movimento para a esquerda e de seguida roda rapidamente para o lado contrário;

A bola deve estar na linha dos pés, ligeiramente à frente do pé de apoio.