



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 rectaguarda.
- 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 rectaguarda					
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.

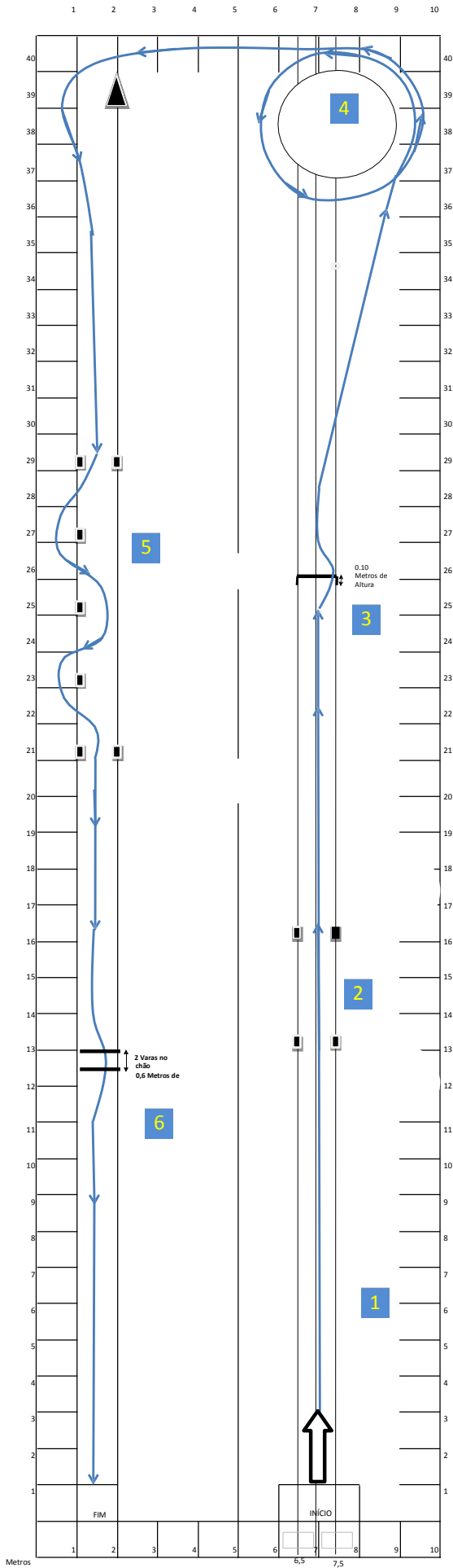


Figura 1