

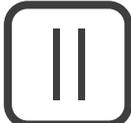
Referenciais de
FORMAÇÃO
PATINAGEM DE VELOCIDADE

Grau 



Federação de
Patinagem
de Portugal

Referenciais de
FORMAÇÃO
PATINAGEM DE VELOCIDADE

Grau 



Edição: Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.
Conteúdos: Federação de Patinagem de Portugal
Data: Maio'15

Linguagem inclusiva: Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

Notas úteis: Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.



Índice

A. PREÂMBULO	4
B. UNIDADES DE FORMAÇÃO	6
1. REGULAMENTAÇÃO	8
2. TREINO DA TÁTICA – ESTRATÉGIA DE PROVA	10
3. CARACTERIZAÇÃO DA PATINAGEM DE VELOCIDADE	13
4. TREINO DAS TÉCNICAS	20
5. EQUIPAMENTO DE COMPETIÇÃO	25
6. TORNEIOS E CAMPEONATOS	27

A. Preâmbulo



Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idênticas às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores.

O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.

B. Unidades de Formação



Unidades de Formação e Cargas Horárias – Patinagem de Velocidade Grau II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. REGULAMENTAÇÃO	3,5
2. TREINO DA TÁTICA – ESTRATÉGIA DE PROVA	17
3. CARACTERIZAÇÃO DA PATINAGEM DE VELOCIDADE	15
4. TREINO DAS TÉCNICAS	19,5
5. EQUIPAMENTO DE COMPETIÇÃO	3
6. TORNEIOS E CAMPEONATOS	2
Total	60



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Regulamentação

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1.REGULAMENTAÇÃO	3,5	3 / 0,5
Total	3,5	3 / 0,5



REGULAMENTAÇÃO

SUBUNIDADE 1.

REGULAMENTAÇÃO

1.1. Entidades reguladoras nacionais e internacionais

1.2. Provas e sua regulamentação

1.2.1. Séries

- Constituição de séries nas provas de Sprint
- Constituição de séries nas provas de Pontos
 - Voltas com pontuação e voltas sem pontuação
- Constituição de séries nas provas a eliminar
 - Voltas com eliminação e voltas sem eliminação
- Constituição de séries nas provas de pontos a eliminar
 - Voltas com pontuação e voltas com eliminação
- Constituição de séries nas provas de estafetas
 - Limites da zona de transmissão
 - Adaptações nos circuitos de estrada

1.2.2. Procedimentos de Partida / Organização das provas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar as provas efetuadas a nível internacional, nomeadamente campeonatos europeus e mundiais e distingui-las das efetuadas a nível nacional.
- Perspetivar a composição de séries tendo em conta a especificidade de cada prova e do regulamento.
- Descrever os procedimentos de partida e a organização das provas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os tipos de provas existentes a nível nacional e a nível internacional.
- Aplica as regras de constituição das séries de cada uma das provas.
- Estabelece os procedimentos de partida e de organização das provas de patinagem de velocidade.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.
- Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Treino da Tática Estratégia de Prova

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ESTUDO DE ADVERSÁRIOS	6	2 / 4
2. TÁTICA OU ESTRATÉGIA INDIVIDUAL E COLETIVA	11	7 / 4
Total	17	9 / 8



TREINO DA TÁTICA – ESTRATÉGIA DE PROVA

SUBUNIDADE 1.

ESTUDO DE ADVERSÁRIOS

1.1. Estudo do (s) adversário (s) principal (ais)

1.1.1. Observação de provas

- In loco
- Em direto
- Vídeos

1.1.2. Estudo da performance

- Tipologia e momentos de provas
- Estudo da prova e circunstâncias
- Relação da capacidade técnica com a tática

1.1.3. Estudos dos resultados

- Tipo de provas
- Tipo de competições
- Nível competitivo das competições e provas
- Características dos locais de prova

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar a importância da observação e do estudo dos adversários principais.
- Identificar e caracterizar os adversários diretos tendo em conta a tipologia de provas e competições.
- Diferenciar e relacionar o estudo tático e o estudo técnico.
- Caracterizar a performance e diferenciá-la dos resultados.
- Criar base de dados para futura consulta.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e caracteriza os vários tipos de prova.
- Caracteriza a pista e / ou o circuito de estrada.
- Identifica as circunstâncias de realização das provas e analisa o respetivo nível competitivo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.
- Teste escrito.

SUBUNIDADE 2.

TÁTICA OU ESTRATÉGIA, INDIVIDUAL E COLETIVA

2.1. Posição no pelotão

2.1.1. Cabeça do pelotão

2.1.2. Cauda do pelotão

2.1.3. Pelotão principal

2.1.4. Pelotões secundários



- 2.1.5. Posicionamento dos companheiros de equipa
- 2.2. Diferenças da tática individual e da coletiva
 - 2.2.1. Proteção
 - 2.2.2. Eventual perda de companheiro(s) no decorrer das provas
- 2.3. Momentos e ritmos das provas
- 2.4. Decisões e suas implicações
- 2.5. Trajetórias
- 2.6. Aerodinâmica
- 2.7. Marcações
 - 2.7.1. Individual ou direta
 - 2.7.2. A uma equipa
 - 2.7.3. Distância ou zona

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Diferenciar e caracterizar as diferentes posições em pelotão.
- . Distinguir a tática individual da tática coletiva.
- . Definir as marcações possíveis de efetuar e relacioná-las com as características do patinador e do adversário.
- . Identificar e caracterizar, de acordo com o tipo de prova e o tipo de pista, a relação do patinador com a aerodinâmica e a trajetória mais adequada, bem como o tipo de marcações.
- . Criar uma base de dados com informações dos seus atletas para consulta futura.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Caracteriza os vários tipos de prova.
- . Identifica o pelotão e caracteriza-o, bem como os pelotões principais e secundários.
- . Aplica os conceitos de aerodinâmica e de trajetória e relaciona-os com o tipo de prova e com os momentos das provas.
- . Identifica os momentos de decisão.
- . Caracteriza e diferencia as marcações individuais e as de zona.
- . Utiliza visualizações em vídeo como estratégia formativa.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.
- . Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Caracterização da Patinagem de Velocidade

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. PROVAS DE CONTRARRELÓGIO - PISTA	2	2 / 0
2. PROVAS DE CONTRARRELÓGIO - ESTRADA	2	2 / 0
3. PROVAS DE SPRINT	2	2 / 0
4. PROVAS DE PONTOS	2	2 / 0
5. PROVAS A ELIMINAR	2	2 / 0
6. PROVAS DE PONTOS A ELIMINAR	2	2 / 0
7. PROVAS DE ESTAFETAS	2	2 / 0
8. PROVAS DE MARATONA	1	1 / 0
Total	15	15 / 0



CARACTERIZAÇÃO DA PATINAGEM DE VELOCIDADE

SUBUNIDADE 1.

PROVAS DE CONTRARRELÓGIO - PISTA

- 1.1. Ausência de adversários e/ou companheiros de equipa
- 1.2. Meio envolvente
- 1.3. Sistema de pontuação da prova
- 1.4. Tipos de pistas
- 1.5. Trajetórias
- 1.6. Número de passadas (frequência e amplitude)
- 1.7. Segmentação da prova em pista, a nível técnico / estratégico
 - 1.7.1. Partida
 - 1.7.2. Primeira curva
 - 1.7.3. Primeiros 100 metros
 - 1.7.4. Segundos 200 metros
- 1.8. Características Técnicas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar a prova de 300 metros contrarrelógio tendo em conta a formação e a especialização, quanto à presença ou ausência de adversários e/ou companheiros, ao meio envolvente, ao sistema de pontuação e às características técnicas.
- Descrever as implicações dos fatores de caracterização na performance do patinador.
- Identificar e caracterizar as diferentes fases da prova.
- Identificar os tipos de pistas e as trajetórias mais adequadas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza a prova de 300 metros contrarrelógio tendo em conta a formação e a especialização e as diferentes fases da prova, quanto à presença ou ausência de adversários e/ou companheiros, ao meio envolvente, ao sistema de pontuação e estereotipo motor.
- Identifica os tipos de pista e as diferentes trajetórias.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.
- Teste escrito.

SUBUNIDADE 2.

PROVAS DE CONTRARRELÓGIO - ESTRADA

- 2.1. Ausência de adversários e/ou companheiros de equipa
- 2.2. Meio envolvente
- 2.3. Sistema de pontuação da prova
- 2.4. Estudo dos circuitos de estrada
- 2.5. Estudo das trajetórias
- 2.6. Segmentação da prova em estrada, a nível técnico / estratégico



- 2.6.1. Partida
- 2.6.2. Curva se existir
- 2.6.3. Primeiros 100 metros
- 2.6.4. Segundos 100 metros

2.7. Características técnicas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar a prova de 200 metros contrarrelógio tendo em conta a formação e a especialização, quanto à presença ou ausência de adversários e/ou companheiros, ao meio envolvente, ao sistema de pontuação e estereotipo motor.
- Descrever as Implicações dos fatores de caracterização na performance do patinador.
- Caracterizar as diferentes fases da prova.
- Identificar e caracterizar o circuito de estrada, bem como as trajetórias mais adequadas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza a prova de 200 metros contrarrelógio tendo em conta a formação e a especialização e as diferentes fases da prova, quanto à presença ou ausência de adversários e/ou companheiros, ao meio envolvente, ao sistema de pontuação e estereotipo motor.
- Identifica e interpreta as diferentes trajetórias a serem aplicadas ao circuito de estrada em estudo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.
- Teste escrito.

SUBUNIDADE 3.

PROVAS DE SPRINT

- 3.1. Ausência de adversários e/ou companheiros de equipa
- 3.2. Movimentações
- 3.3. Meio envolvente
- 3.4. Sistema de pontuação da prova
- 3.5. Estudo das trajetórias
- 3.6. Estudo de ritmos
- 3.7. Segmentação da prova, a nível técnico / estratégico
 - 3.7.1. Partida
 - 3.7.2. Posição na primeira curva (em pista)
 - 3.7.3. Primeiros 100 metros (em pista)
 - 3.7.4. Controlo da prova volta a volta (em pista)
- 3.8. Posicionamento para o sprint final

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar as provas de sprint tendo em conta a formação e a especialização, quanto à presença ou ausência de adversários e/ou companheiros, aos praxemas, ao meio

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza as provas de sprint tendo em conta a formação e a especialização e as diferentes fases da prova, quanto à presença ou ausência de adversários e/ou companheiros,



<p>envolvente, ao sistema de pontuação e estereotipo motor.</p> <ul style="list-style-type: none">Identificar as implicações dos fatores de caracterização na performance do patinador.Identificar e caracterizar as diferentes fases da prova.	<p>aos praxemas, ao meio envolvente, ao sistema de pontuação e estereotipo motor.</p> <ul style="list-style-type: none">Identifica as diferentes trajetórias a serem aplicadas de acordo com os momentos de cada uma das provas.
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none">Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.Teste escrito.	

SUBUNIDADE 4.

PROVAS DE PONTOS

- 4.1. Ausência de adversários e/ou companheiros de equipa
- 4.2. Movimentações
- 4.3. Meio envolvente
- 4.4. Sistema de pontuação da prova
- 4.5. Estudo das trajetórias
- 4.6. Estudo de ritmos
- 4.7. Centro da prova
- 4.8. Segmentação da prova, a nível técnico / estratégico
 - 4.8.1. Partida
 - 4.8.2. Voltas com e sem pontuação
 - 4.8.3. Controlo da prova volta a volta (ritmos e pontuação)
- 4.9. Posicionamento para os sprints intermédios e final

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none">Caracterizar a prova pontos tendo em conta a formação e a especialização, quanto à presença ou ausência de adversários e/ou companheiros, aos praxemas, ao meio envolvente, ao sistema de pontuação e estereotipo motor.Definir as implicações dos fatores de caracterização na performance do patinador.Identificar e caracterizar as diferentes fases da prova.Caracterizar as trajetórias e ritmos mais adequados de acordo com os momentos da prova.	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none">Carateriza a prova de pontos tendo em conta a formação e a especialização e as diferentes fases da prova, quanto à presença ou ausência de adversários e/ou companheiros, aos praxemas ao meio envolvente, ao sistema de pontuação e estereotipo motor.Identifica as diferentes trajetórias e ritmos a serem aplicadas de acordo com os momentos da prova.
---	--

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.
- Teste escrito.



SUBUNIDADE 5.

PROVAS A ELIMINAR

- 5.1. Ausência de adversários e/ou companheiros de equipa
- 5.2. Movimentações
- 5.3. Meio envolvente
- 5.4. Sistema de pontuação da prova
- 5.5. Estudo das trajetórias
- 5.6. Estudo de ritmos
- 5.7. Segmentação da prova, a nível técnico / estratégico
 - 5.7.1. Partida
 - 5.7.2. Voltas com e sem pontuação
 - 5.7.3. Controlo da prova volta a volta (ritmos)
- 5.8. Posicionamento para o sprint final

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar a prova a eliminar tendo em conta a formação e a especialização, quanto à presença ou ausência de adversários e/ou companheiros, aos praxemas, ao meio envolvente, ao sistema de pontuação e estereotipo motor.
- Identificar as implicações dos fatores de caracterização na performance do patinador.
- Identificar e caracterizar as diferentes fases da prova.
- Descreve as trajetórias e ritmos mais adequados, de acordo com os momentos da prova.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza a prova a eliminar tendo em conta a formação e a especialização e as diferentes fases da prova, quanto à presença ou ausência de adversários e/ou companheiros, aos praxemas ao meio envolvente, ao sistema de pontuação e estereotipo motor.
- Identifica as diferentes trajetórias e ritmos a serem aplicadas de acordo com os momentos da prova.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.
- Teste escrito.

SUBUNIDADE 6.

PROVAS DE PONTOS A ELIMINAR

- 6.1. Diferenças para a prova de apenas de pontos
- 6.2. Diferenças para a prova de apenas eliminação



6.3. Consequência nos ritmos da prova

6.4. Centro da prova

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar a diferença entre esta prova combinada e as provas isoladas que a compõe.
- Identificar as implicações estratégicas inerentes a esta prova pelo facto de combinar duas provas.
- Descrever as implicações causadas pelos ritmos de prova e suas oscilações.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza a prova de pontos e a prova a eliminar, isoladamente e de forma combinada.
- Identifica a diferenciação dos ritmos aquando uma volta de pontos de uma volta de eliminação.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.
- Teste escrito.

SUBUNIDADE 7.

PROVAS DE ESTAFETAS

7.1. Ausência de adversários e/ou companheiros de equipa

7.2. Movimentações

7.3. Meio envolvente

7.4. Sistema de pontuação da prova

7.5. Estudo das trajetórias

7.6. Estudo de ritmos

7.7. Segmentação da prova, a nível técnico / estratégico

7.7.1. Escolha da ordem dos três patinadores

7.7.2. Transmissões:

- Escolha da zona ao nível longitudinal e transversal
- Ligação com a trajetória, a precedente e a subsequente

7.8. Posicionamento durante a prova e para o sprint final

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar a prova de estafetas tendo em conta a formação e a especialização, quanto à presença ou ausência de adversários e/ou companheiros, aos praxemas, ao meio envolvente, ao sistema de pontuação e estereotipo motor.
- Descrever as implicações dos fatores de caracterização na performance do patinador.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza a prova de estafetas tendo em conta a formação e a especialização e as diferentes fases da prova, quanto à presença ou ausência de adversários e/ou companheiros, aos praxemas ao meio envolvente, ao sistema de pontuação e estereotipo motor.
- Identifica as diferentes trajetórias e os ritmos a serem



- Identificar e caraterizar as diferentes fases da prova.
- Descrever as transmissões a todos os níveis.

- aplicadas, de acordo com os momentos da prova.
- Estabelece as zonas de transmissão.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.
- Teste escrito.

SUBUNIDADE 8.**PROVAS DE MARATONA**

- 8.1. Ausência de adversários e/ou companheiros de equipa
- 8.2. Movimentações
- 8.3. Meio envolvente
- 8.4. Sistema de pontuação da prova
- 8.5. Tipo de circuito
- 8.6. Equipa
- 8.7. Hidratação
- 8.8. Segmentação da prova, a nível técnico / estratégico
 - 8.8.1. Partida
 - 8.8.2. Leitura da prova (fugas, etc.)
- 8.9. Posicionamento para o sprint final se for o caso

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caraterizar a prova de maratona, quanto à presença ou ausência de adversários e/ou companheiros, aos praxemas, ao meio envolvente, ao sistema de pontuação e estereotipo motor.
- Identificar as implicações dos fatores de caraterização na performance do patinador.
- Identificar e caraterizar as diferentes fases da prova.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Carateriza a prova de maratona, quanto à presença ou ausência de adversários e/ou companheiros, aos praxemas ao meio envolvente, ao sistema de pontuação e estereotipo motor.
- Identifica e interpreta os ritmos a serem aplicados de acordo com os momentos da prova.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.
- Teste escrito.

UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Treino das Técnicas

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES

HORAS

TEÓRICAS/PRÁTICAS



		(H)
1. APERFEIÇOAMENTO E MAXIMIZAÇÃO DAS TÉCNICAS DE RETAS	4,5	2 / 2,5
2. APERFEIÇOAMENTO E MAXIMIZAÇÃO DAS TÉCNICAS DE CURVA	4,5	2 / 2,5
3. APERFEIÇOAMENTO E MAXIMIZAÇÃO DAS TÉCNICAS DE PARTIDA	4,5	2 / 2,5
4. APERFEIÇOAMENTO E MAXIMIZAÇÃO DA TÉCNICA DE CORTE DE META	2,5	1 / 1,5
5. APERFEIÇOAMENTO E MAXIMIZAÇÃO DA TRANSMISSÃO – PROVA DE ESTAFETAS	3,5	2 / 1,5
Total	19,5	9 / 10,5



TREINO DAS TÉCNICAS

SUBUNIDADE 1.

APERFEIÇOAMENTO E MAXIMIZAÇÃO DAS TÉCNICAS DE RETAS

- 1.1. Técnica global
- 1.2. Segmentação da técnica de reta
 - 1.2.1. Aterragem
 - 1.2.2. Deslize
 - 1.2.3. Empurrão ou impulso (interior e exterior no caso do duplo empurrão)
 - 1.2.4. Recuperação
 - 1.2.5. Saída
 - 1.2.6. Oscilação do centro de gravidade
- 1.3. Deslize nos filis externos ou lâminas verticais
- 1.4. Maximização do trabalho de técnica de reta com e sem patins
- 1.5. Segmentos corporais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as técnicas de reta, segmentando e identificando as suas componentes críticas.
- Distinguir os instrumentos e as ferramentas necessárias à maximização das técnicas de reta no global e segmentadas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e aplica as técnicas de reta no global e de forma segmentada.
- Identifica os erros frequentes nas técnicas de reta e utiliza exercícios com e sem patins para a sua correção.
- Utiliza visualizações em vídeo como estratégia formativa.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Planeamento, operacionalização e relatório de sessões de treino.
- Relatório de observação técnica.

SUBUNIDADE 2.

APERFEIÇOAMENTO E MAXIMIZAÇÃO DAS TÉCNICAS DE CURVA

- 2.1. Técnica Global
- 2.2. Fases da técnica de curva Deslize
 - 2.2.1. Aterragem do patim após última passada de reta
 - 2.2.2. Inclinação para o interior da curva com patins semiparalelos
- 2.3. Fases da técnica de curva Cruzamento:
 - 2.3.1. Aterragem
 - 2.3.2. Deslize
 - 2.3.3. Empurrão ou Impulso
 - 2.3.4. Saída
 - 2.3.5. Recuperação



- 2.4. Utilização dos filios corretos de acordo com a fase da técnica
- 2.5. Maximização do trabalho de técnica de curva com e sem patins
- 2.6. Segmentos corporais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as técnicas de curva, segmentando e identificando as suas componentes críticas.
- Caracterizar os instrumentos e as ferramentas necessários à maximização das técnicas de curva no global e segmentadas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e analisa a técnica de curva no global.
- Segmenta a técnica de curva e aplica as metodologias de progressão da técnica.
- Identifica os erros frequentes na técnica de reta e utiliza exercícios com e sem patins para a sua correção.
- Utiliza visualizações em vídeo como estratégia formativa.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Planeamento, operacionalização e relatório de sessões de treino.
- Relatório de observação técnica.

SUBUNIDADE 3.**APERFEIÇOAMENTO E MAXIMIZAÇÃO DAS TÉCNICAS DE PARTIDA**

- 3.1. Fases da partida na prova de velocidade - Contrarrelógio
 - 3.1.1. Colocação dos patins
 - 3.1.2. Agachamento
 - 3.1.3. Extensão do membro inferior
 - 3.1.4. Peso do corpo no membro inferior em extensão
 - 3.1.5. Colocação do peso do corpo no patim do primeiro impulso
 - 3.1.6. Extensão do membro inferior do primeiro impulso
- 3.2. Fases da partida de provas de velocidade - Sprint:
 - 3.2.1. Colocação dos patins
 - 3.2.2. Agachamento
 - 3.2.3. Deslocação do centro de gravidade
- 3.3. Partida das provas de meio – fundo e / ou fundo
- 3.4. Maximização do trabalho de técnica de partida com e sem patins
- 3.5. Segmentos corporais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as técnicas de partida quanto às provas de velocidade – contrarrelógio e sprint – e provas de meio – fundo e / ou fundo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identificar e interpretar as técnicas de partida no global.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os instrumentos e as ferramentas necessários à

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Segmenta as técnicas de partida e aplica as metodologias de



maximização das técnicas de partida no global e segmentadas.	progressão das técnicas. <ul style="list-style-type: none">Identifica os erros frequentes nas técnicas de partida e utiliza exercícios com e sem patins para a sua correção.Utiliza visualizações em vídeo como estratégia formativa.
--	--

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.
- Teste escrito

SUBUNIDADE 4.**APERFEIÇOAMENTO E MAXIMIZAÇÃO DA TÉCNICA DE CORTE DE META****4.1. Técnica global**

4.1.1. Passada em afundo com extensão do membro inferior

4.1.2. Peso do corpo na roda da frente do patim de trás e roda de trás no patim da frente

4.1.3. Tronco inclinado para a frente

4.2. Maximização do trabalho de técnica de corte de meta com e sem patins**4.3. Segmentos corporais**

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">Descrever a técnica de corte de metaCaracterizar os instrumentos e as ferramentas necessários à maximização das técnicas de curva no global e segmentadas.	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">Identifica e interpreta as principais componentes críticas do corte de meta.Aplica as metodologias de progressão do corte de meta.Identifica os erros frequentes do corte de meta e utiliza exercícios com e sem patins para a sua correção.Utiliza visualizações em vídeo como estratégia formativa.
--	--

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.
- Teste escrito.

SUBUNIDADE 5.**APERFEIÇOAMENTO E MAXIMIZAÇÃO DA TRANSMISSÃO – PROVA DE ESTAFETAS**



- 5.1. Técnica global
 - 5.1.1. Recetor
 - 5.1.2. Transmissor
 - 5.1.3. Comunicação
 - 5.1.4. Coordenação
 - 5.1.5. Caracterização da zona de transmissão
- 5.2. Maximização do trabalho de técnica de corte de meta com e sem patins
- 5.3. Segmentos corporais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar e caracterizar a transmissão do ponto de vista analítico, bem como a zona de transmissão.
- Relacionar a transmissão com a sua zona de transmissão e de acordo com os momentos da prova.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as principais componentes críticas da transmissão e da zona onde é efetuada.
- Caracteriza a prova de estafetas.
- Identifica erros frequentes e utiliza exercícios para a sua correção.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.
 - Teste escrito.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Equipamento de Competição

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. EQUIPAMENTO	3	2 / 1
Total	3	2 / 1



EQUIPAMENTO DE COMPETIÇÃO

SUBUNIDADE 1.

EQUIPAMENTO

- 1.1. Capacete
- 1.2. Bota
 - 1.2.1. Dimensões
 - 1.2.2. Standard e a molde
 - 1.2.3. Tipo de material
- 1.3. Calha
 - 1.3.1. Dimensões, características e peso
 - 1.3.2. Tipo de material
- 1.4. Rolamentos
 - 1.4.1. Tipo de material
 - 1.4.2. Dimensões
- 1.5. Roda
 - 1.5.1. Dimensões, constituição interna e tipo
 - 1.5.2. Tipo de canhão
 - 1.5.3. Tipo de material
 - 1.5.4. Grip

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar e caracterizar o equipamento do patinador e a sua relação com etapa de evolução, o tipo de provas e as condições em que se realizam.
- Diferenciar o tipo de roda e de calha a utilizar, de acordo com a especialização - velocista ou fundista - e de acordo com as condições onde se realizam as atividades – pista ou estrada e tipo de piso.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identificar e aplicar o tipo de capacetes, botas, calhas, rolamentos e rodas, bem como os tipos de piso em pista e em estrada.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.
- Teste escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Torneios e Campeonatos

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. CRIAÇÃO E IMPLEMENTAÇÃO DE TORNEIOS E CAMPEONATOS	2	2 / 0
Total	2	2 / 0



TORNEIOS E CAMPEONATOS

SUBUNIDADE 1.

CRIAÇÃO E IMPLEMENTAÇÃO DE TORNEIOS E CAMPEONATOS

- 1.1. Plano e ideia inicial
 - 1.1.1. Torneio particular. Dimensão nacional ou internacional.
 - 1.1.2. Campeonato oficial. Dimensão nacional ou internacional.
- 1.2. Elaboração e apresentação de proposta
- 1.3. Escolha de locais de prova
 - 1.3.1. De acordo com regulamento nacional e internacional
- 1.4. Apoios e patrocínios
 - 1.4.1. Autarquias e apoio / patrocínio particular
- 1.5. Logística
- 1.6. Designação dos responsáveis de cada área de intervenção
 - 1.6.1. Transportes
 - 1.6.2. Alojamento
 - 1.6.3. Alimentação
 - 1.6.4. Apoios e patrocínios
 - 1.6.5. Logística

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspetivar o conjunto de ações que visam a criação de um torneio particular ou campeonato oficial.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e aplica as fases de elaboração de um projeto e relaciona com a realidade da patinagem de velocidade em Portugal.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalhos referentes ao tema em questão.
- Teste escrito.



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.