

Referenciais de Formação  
**COMPONENTE  
ESPECÍFICA**

**GRAU I**

**PATINAGEM ARTÍSTICA**

FEDERAÇÃO DE PATINAGEM DE PORTUGAL

**VERSÃO  
2020**



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.

**AUTOR:** Federação de Patinagem de Portugal  
**EDIÇÃO:** Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2021  
**COORDENAÇÃO:** Departamento de Formação e Qualificação  
**PAGINAÇÃO:** BrunoBate-DesignStudio

**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

<b>A.</b>	<b>Preâmbulo</b>	<b>5</b>
<b>B.</b>	<b>Unidades de Formação</b>	<b>7</b>
1.	CARATERIZAÇÃO DA PATINAGEM ARTÍSTICA	8
2.	AJUIZAMENTO/AVALIAÇÃO	10
3.	INICIAÇÃO À PATINAGEM ARTÍSTICA	12
4.	TÉCNICAS DE BASE DA PATINAGEM ARTÍSTICA	14
5.	FUNDAMENTOS ESTRATÉGICOS DAS PRIMEIRAS PROVAS DE PATINAGEM ARTÍSTICA	16
6.	PLANIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS NA INICIAÇÃO DA PATINAGEM ARTÍSTICA	18
<b>c.</b>	<b>Organização da Formação</b>	<b>19</b>
1.	REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	20
2.	CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	20
3.	ESTÁGIOS	20

# A. Preâmbulo



# A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica visam 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 idêntica 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

Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. CARATERIZAÇÃO DA PATINAGEM ARTÍSTICA	2
2. AJUIZAMENTO/AVALIAÇÃO	4
3. INICIAÇÃO À PATINAGEM ARTÍSTICA	10
4. TÉCNICAS DE BASE DA PATINAGEM ARTÍSTICA	14
5. FUNDAMENTOS ESTRATÉGICOS DAS PRIMEIRAS PROVAS DE PATINAGEM ARTÍSTICA	4
6. PLANIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS NA INICIAÇÃO DA PATINAGEM ARTÍSTICA	2
Total	36

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# 1. Caracterização da Patinagem Artística

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. EVOLUÇÃO HISTÓRICA DA PATINAGEM ARTÍSTICA	0h30	0h30/0
1.2. ORGANIZAÇÃO DA MODALIDADE	0h30	0h30/0
1.3. REGULAMENTAÇÃO DA MODALIDADE	0h30	0h30/0
1.4. TERMINOLOGIA NA PATINAGEM ARTÍSTICA	0h30	0h30/0
Total	2h	2h / 0

SUBUNIDADE 1.

## 1.1. Evolução histórica da Patinagem Artística

- 1.1.1. Aproximação histórica à Patinagem Artística
- 1.1.2. Evolução técnica/tática/estratégica da Patinagem Artística
- 1.1.3. A iniciação à Patinagem Artística

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e interpretar as diferentes fases da evolução da história da Patinagem Artística

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Relata as principais fases da história da modalidade para melhorar a sua prática

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

SUBUNIDADE 2.

## 1.2. Organização da modalidade

- 1.2.1. Organismos nacionais
- 1.2.2. Organismos internacionais

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Interpretar a relação institucional entre os diferentes organismos que regulam a Patinagem Artística

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica as competências dos organismos que regulam a modalidade

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Fichas de trabalho e avaliações escritas



## SUBUNIDADE 3.

**1.3. Regulamentação da modalidade**

- 1.3.1. Regulamentação geral da Patinagem Artística
- 1.3.2. Regulamentação de provas da Patinagem Artística
- 1.3.3. Regulamentos internacionais de provas da Patinagem Artística

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e interpretar os regulamentos da Patinagem Artística de forma genérica

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Refere os procedimentos dos regulamentos
- Aplica as normas dos regulamentos

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

## SUBUNIDADE 4.

**1.4. Terminologia na Patinagem Artística**

- 1.4.1. O ringue, o piso
- 1.4.2. Uniformização da linguagem e terminologia técnica a adotar pelo treinador
- 1.4.3. A importância da utilização da uniformização da terminologia técnica por parte do treinador

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Utilizar e descrever toda a terminologia da Patinagem Artística
- Relacionar as opções estratégicas da prova com a pista e restantes elementos

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Enumera os principais termos da patinagem artística

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

**PERFIL DO FORMADOR**

Titular de TPTD de Patinagem Artística de grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 2. Ajuizamento / Avaliação

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. SISTEMAS DE AJUIZAMENTO	1h	1h/0
2.2. REGULAMENTO TÉCNICO WORLD SKATE	2h	2h/0
2.3. RELAÇÃO TREINADOR/JUIZ	1h	1h/0
Total	4h	4h / 0

SUBUNIDADE 1.

### 2.1. Sistema de ajuizamento

2.1.1. Sistema Rollart

2.1.2. Sistema White

2.1.3. Ajuizamento de provas de acesso

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar os sistemas de ajuizamento/avaliação da Patinagem Artística

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Enuncia as principais regras

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

SUBUNIDADE 2.

### 2.2. Regulamento técnico World Skate

2.2.1. Regras gerais

2.2.2. Regras específicas

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar as regras gerais
- Ajustar as regras específicas, conforme alterações anuais publicadas pela World Skate

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Refere as principais regras do regulamento técnico
- Identifica as principais alterações do regulamento internacional

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

## SUBUNIDADE 3.

**2.3. Relação treinador/Juiz****2.3.1. Regulamento de provas****COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar as normas de conduta dos treinadores perante os juizes
- Identificar as normas de conduta dos juizes perante os treinadores

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Refere os comportamentos exigidos aos treinadores e aos juizes durante as provas

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

**PERFIL DO FORMADOR**

Juiz Nacional de Patinagem Artística

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 3. Iniciação à Patinagem Artística

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. ATO MOTOR DE PATINAR	2h	2h/0
3.2. ELEMENTOS TÉCNICOS DE BASE DA PATINAGEM ARTÍSTICA	4h	2h/2h
3.3. DIDÁTICA DA INICIAÇÃO À PATINAGEM ARTÍSTICA	4h	2h/2h
Total	10h	6h / 4h

SUBUNIDADE 1.

### 3.1. Ato motor de patinar

- 3.1.1. Definição
- 3.1.2. Descrição técnica específica da Patinagem Artística
- 3.1.3. Material para a Patinagem Artística
- 3.1.4. Componentes dos patins
- 3.1.5. Regras de segurança
- 3.1.6. Ajudas

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir os diferentes tipos de patins e materiais
- Dominar as regras de segurança

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os diferentes tipos de patins e componentes
- Refere os cuidados a ter nas sessões de treino/prova

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

SUBUNIDADE 2.

### 3.2. Elementos técnicos de base da Patinagem Artística

- 3.2.1. Ensino dos primeiros passos
- 3.2.2. Métodos e técnicas pedagógicas progressivas da iniciação da Patinagem Artística
- 3.2.3. Erros mais comuns

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e dominar as técnicas de base da Patinagem Artística
- Identificar os erros mais comuns na Patinagem Artística

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os erros nos primeiros passos e adota as medidas mais corretas para os corrigir
- Identifica os atletas de diferentes níveis de prática

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

**SUBUNIDADE 3.**

### 3.3. Didática da iniciação à Patinagem Artística

- 3.3.1. Elaboração de exercícios
- 3.3.2. Definição de objetivos
- 3.3.3. Identificação dos erros
- 3.3.4. Elaboração das unidades de treino
- 3.3.5. Definição dos conteúdos
- 3.3.6. Organização dos conteúdos
- 3.3.7. Desempenho do treinador

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a execução correta dos diferentes elementos técnicos
- Conhecer as progressões pedagógicas para o ensino dos vários elementos técnicos
- Aplicar as melhores soluções para correção dos erros identificados

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve os elementos técnicos
- Elabora exercícios para execução dos referidos elementos técnicos

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

#### PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Patinagem Artística de grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 4. Técnicas de base da Patinagem Artística

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. ELEMENTOS TÉCNICOS DE BASE	10h	10h/0
4.2. DIDÁTICA DOS ELEMENTOS TÉCNICOS DE BASE DA PATINAGEM ARTÍSTICA	4h	0/4h
Total	14h	10h / 4h

SUBUNIDADE 1.

### 4.1. Elementos técnicos de base

- 4.1.1. Os saltos de base
- 4.1.2. Os piões de base
- 4.1.3. Passos/ movimentos / Turns/Body Movements
  - a. Passos e movimentos básicos
  - b. Turns a 2 pés
  - c. Body movements

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a execução correta dos diferentes elementos técnicos de base
- Identificar os erros mais comuns

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve os diferentes elementos técnicos de base
- Enuncia os erros mais comuns

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

SUBUNIDADE 2.

### 4.2. Didática dos elementos técnicos de base da Patinagem Artística

- 4.2.1. Elaboração de exercícios
- 4.2.2. Definição de objetivos
- 4.2.3. Identificação dos erros
- 4.2.4. Elaboração das unidades de treino
- 4.2.5. Definição dos conteúdos
- 4.2.6. Organização dos conteúdos
- 4.2.7. Desempenho do treinador

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Enumerar as progressões pedagógicas para o ensino dos vários elementos técnicos
- Aplicar as melhores soluções para correção dos erros identificados

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica e descreve as progressões dos elementos técnicos de base da Patinagem Artística
- Elabora planos de unidade de treino dos elementos técnicos de base da Patinagem Artística

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Avaliações escritas e avaliações práticas

**PERFIL DO FORMADOR**

Titular de TPTD de Patinagem Artística de grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 5. Fundamentos estratégicos das primeiras provas de Patinagem Artística

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. O TREINO PARA A PROVA	2h	2h/0
5.2. DIDÁTICA DOS FUNDAMENTOS ESTRATÉGICOS DAS PRIMEIRAS PROVAS DE PATINAGEM ARTÍSTICA	2h	0/2h
Total	4h	2h/2h

SUBUNIDADE 1.

### 5.1. O treino para a prova

- 5.1.1. Abordagem às primeiras provas
- 5.1.2. Aspetos técnicos
- 5.1.3. Aspetos táticos
- 5.1.4. Aspetos psicológicos

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes pressupostos da abordagem às primeiras provas
- Identificar os erros mais comuns

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora exercícios/simulações para aferir o cumprimento dos pressupostos de abordagem às primeiras provas
- Enuncia os erros mais comuns

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

SUBUNIDADE 2.

### 5.2. Didática dos fundamentos estratégicos das primeiras provas de Patinagem Artística

- 5.2.1. Elaboração de exercícios
- 5.2.2. Definição de objetivos
- 5.2.3. Identificação dos erros
- 5.2.4. Elaboração das unidades de treino
- 5.2.5. Definição dos conteúdos
- 5.2.6. Organização dos conteúdos
- 5.2.7. Desempenho do treinador

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e enumerar os elementos constituintes de uma prova
- Conhecer as progressões pedagógicas elaborar um esquema para a prova

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve os elementos técnicos de uma prova
- Elabora exercícios para execução dos referidos elementos técnicos enquadrados no esquema da prova

Continua >>



>> Continuação

---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Fichas de trabalho e avaliações escritas
- 

**PERFIL DO FORMADOR**

Titular de TPTD de Patinagem Artística de grau II

---

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 6. Planificação dos conteúdos na Iniciação da Patinagem Artística

GRAU DE FORMAÇÃO\_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. ESTRUTURAÇÃO E SEQUÊNCIA DE CONTEÚDOS	2h	2h/0
Total	2h	2h/0

SUBUNIDADE 1.

### 6.1. Estruturação e sequência de conteúdos

- 6.1.1. Seleção dos conteúdos a abordar nas unidades de treino
- 6.1.2. Combinação dos conteúdos das várias componentes na unidade de treino
- 6.1.3. Sequenciação dos períodos de treino

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os conteúdos mais importantes para cada etapa da iniciação
- Selecionar e estruturar um plano mensal de unidades de treino

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica e emprega conhecimentos das diversas unidades de treino num plano mensal

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Fichas de trabalho e avaliações escritas

#### PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Patinagem Artística de grau II

# c. Organização da Formação



## 1. Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos

Ser, ou ter sido, atleta federado de Patinagem artística no mínimo em 3 épocas desportivas.

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

## 2. Condições logísticas para a realização da prova prática de acesso ao Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS	OUTRAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para as sessões teóricas é necessária uma sala em formato auditório com capacidade mínima de 30 pessoas.</li> <li>• Para as sessões práticas é necessária uma pista, aparelhagem sonora e 2 balneários para os formandos ou os atletas se podem equipar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nas sessões teóricas deve ser disponibilizado um projetor de vídeo com som.</li> <li>• Os instrumentos pedagógicos como as fichas de trabalho serão da responsabilidade da entidade formadora, com recurso aos seus equipamentos.</li> <li>• Nas sessões práticas será necessário fornecer o material específico para treino, sinalizadores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para algumas sessões caso seja possível, pode-se recorrer à participação de atletas de idades compreendidas entre os 8 e 12 anos (total se 20 patinadores) para as sessões práticas.</li> <li>• Como alternativa os formandos podem desempenhar a função de atletas para os colegas.</li> <li>• Para o bom funcionamento do curso é necessário ter dois secretários para a gestão dos processos administrativos.</li> </ul>

## 3. Estágios

O Estágio do Cursos de Treinadores de Grau I e II, deve reger-se por este regulamento, que contém o conjunto de regras de organização, as normas de funcionamento e as indicações de avaliação a seguir na sua organização.

[Regulamento de Estágios](#)



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.