



**Pré requisitos específicos dos cursos de treinadores**  
**Patinagem Artística**

**Pré-requisito:**

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

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

**Avaliação:**

Domínio dos patins, do deslizar em várias trajetórias e de algumas viragens.

**Elementos de Competência Técnica:**

O candidato deve fazer a sequência dos seguintes elementos com uma trajetória definida por si.

- 1 – Deslizar em linha recta.
- 2 – Passo cruzado para a frente.
- 3 – Passo cruzado para trás.
- 4 – Travagem (em T, com 1 ou 2 travões).
- 5 – Inversão do sentido da marcha num apoio.
- 6 – Deslizar sobre um apoio em posição de quatro ou avião.

**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
Deslizar em linha recta					
Passo cruzado para a frente					
Passo cruzado para trás					
Travagem (em T, com 1 ou 2 travões)					
Inversão do sentido da marcha num apoio					
Deslizar sobre um apoio em posição de quatro ou avião					

- 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.

1 – Deslizar em linha recta.

Pés paralelos à largura dos ombros

MS superiores afastados ao nível dos ombros

MI com ligeira flexão

2 – Passo cruzado para a frente.

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;

3 – Passo cruzado para trás.

Flexão dos membros inferiores;

Torção do tronco com a cabeça virada no sentido da marcha;

perna portadora semiflectida, perna exterior à curva levantada à frente

4 – Travagem (em T, com 1 ou 2 travões).

Posição de deslize sobre um pé, com a perna livre atrás e a ponta do pé ligeiramente virada para fora

Perna livre a 90º da perna portadora

Perna portadora ligeiramente flectida

5 – Inversão do sentido da marcha num apoio.

deslize sobre um pé para a frente, com a perna livre levantada atrás;

torção do tronco para o lado da perna livre;

Deslize sobre o mesmo pé para atrás.

6 – Deslizar sobre um apoio em posição de quatro ou avião.

Perna portadora em extensão;

Tronco alinhado na vertical para o quatro, ou tronco na horizontal para o avião;

Joelhos alinhados com a bacia.