



Pré-requisitos específicos dos cursos de treinadores
Skateboarding

Pré-requisito:

- Ser, ou ter sido, atleta federado de Skateboarding.

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

Avaliação:

Domínio do skate, dar ao pé, viragens, subir e descer rampas e drops.

Elementos de Competência Técnica:

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

- 1 – Com o skate parado, realiza um agachamento e um salto no skate
- 2 – Dar ao pé em linha reta.
- 3 – Slalom com as viragens efetuadas com peso do corpo (de frente “fs” e de costas “bs”);
- 4 – Slalom com as viragens efetuadas a levantar o skate (de frente “fs” e de costas “bs”);
- 5 – “oitos” completos com viragens a levantar o skate
- 6 – Subir de frente e descer de costas rampas curvas (quarterpipes);
- 7 – Drop numa rampa curva

Condições de Realização:

- Skate park, a designar pela entidade formadora
- skate, sendo o material a utilizar pelo formando, da sua responsabilidade
- Percurso técnico avaliativo

Avaliação:

Grelha de avaliação

	Realiza	Não realiza
1 - Com o skate parado, realiza um agachamento e salta em cima do skate		
2 – Dar ao pé em linha reta.		
3 – Slalom com as viragens efetuadas com peso do corpo (de frente “fs” e de costas “bs”);		
4 – Slalom com as viragens efetuadas a levantar o skate (de frente “fs” e de costas “bs”);		
5 – “oitos” completos com viragens a levantar o skate		
6 – Subir de frente e descer de costas rampas curvas (quarterpipes);		
7 – Drop numa rampa curva		

- 1 – Não realiza;
- 2 – Realiza com fluidez

O candidato terá de realizar com fluidez todas as técnicas pedidas. Caso não realize com sucesso, uma ou mais técnicas reprova na realização da prova prática.



Critérios de êxito

1 – Com o skate parado, realiza um agachamento e salta em cima do skate

Pés paralelos à largura dos ombros

Descer a bacia ao nível dos joelhos

Receção dos pés sobre o skate ao mesmo tempo

Manter sempre o equilíbrio

2 – Dar ao pé em linha reta.

Pés paralelos

Tronco na vertical

Flexão da perna de apoio

Pé da frente sobre os parafusos

3 – Slalom com as viragens efetuadas com peso do corpo (de frente “fs” e de costas “bs”);

Pés na diagonal sobre os parafusos

Pernas fletidas

Peso distribuídos pelas duas pernas

4 – Slalom com as viragens efetuadas a levantar o skate (de frente “fs” e de costas “bs”);

Pés na diagonal

Pés de trás no extremo do skate

Levantar as rodas da frente para mudar a direção do skate

5 – “oitos” completos com viragens a levantar o skate

Alternância entre dar ao pé e viragens com fluidez

Dar ao pé aumentando a velocidade

Pernas fletidas

Tronco na vertical

6 – Subir de frente e descer de costas rampas curvas (quarterpipes);

Pé de trás fora dos parafusos

Corpo perpendicular à rampa

Pé de trás no tail e pé atrás dos parafusos da frente



FPP
Federação de Patinagem
de Portugal

Pernas fletidas fase da subida

Extensão das pernas na fase descida

7 – Drop numa rampa curva

Pé de trás no tail e pé atrás dos parafusos da frente

Corpo perpendicular à rampa

Ombro da frente na linha do nose