



Desporto Escolar



NÍVEL 1 – FASE ESCOLA

DOCUMENTO DE APOIO PARA FORMAÇÃO ALUNOS JUÍZES- ÁRBITROS

PATINAGEM

IDENTIDADE DO DESPORTO ESCOLAR

VISÃO

Garantir uma oferta desportiva escolar variada aos alunos, envolvendo as comunidades escolar e local, em todas os agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas.



VALORES

- Responsabilidade e integridade;
- Excelência e exigência;
- Curiosidade, reflexão e inovação;
- Cidadania e participação;
- Liberdade.

Contribuir de forma articulada para os seis eixos estratégicos do programa:

1. +Desporto | +atividade física;
2. Formação de alunos e professores;
3. Cidadania, inclusão e ética;
4. Cogestão e codecisão na escola;
5. Desporto verde e sustentável;
6. Envolvimento das | nas comunidades.

MISSÃO

- Consciência e domínio do corpo;
- Bem-estar, saúde e ambiente;
- Raciocínio e resolução de problemas;
- Pensamento crítico e pensamento criativo;
- Relacionamento interpessoal;
- Desenvolvimento pessoal e autonomia;
- Sensibilidade estética e artística.

ÁREAS DE COMPETÊNCIA

Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória



Desporto Escolar

MISSÃO E VISÃO DA ARBITRAGEM NO DESPORTO ESCOLAR

Missão



Promover o desenvolvimento de competências de arbitragem no Desporto Escolar, capacitando os alunos para tomarem decisões justas, conhecerem as regras e atuarem com confiança, espírito de liderança, cooperação e respeito por todos os intervenientes no jogo.

Visão



Ser um modelo de excelência nacional na formação de alunos juiz-árbitros, promovendo uma cultura de responsabilidade, ética desportiva e cidadania ativa, através de experiências significativas no contexto do Desporto Escolar.



Desporto Escolar

Temas a desenvolver:

- **História da modalidade (resumo)**
- **As Competições / O Jogo**
- **Classificações / Boletim de jogo**
- **Regras da modalidade e gestos técnicos**
- **Regulamentos do desporto escolar - enquadramento**



Desporto Escolar

História da Patinagem

(Breve Resumo)

- **1º Registo oficial sobre a existência de patins – sec XVIII – Bélgica**
- **Em Portugal – Mafra – em 1873, prática informal e recreativa**
- **Em 1912 que começam as provas de gincanas e perícias**
- **Em 1921 surgem 3 disciplinas institucionalizadas e organizadas:**
 - **Hóquei em Patins**
 - **Patinagem Artística**
 - **Corridas em Patins, cuja designação mais tarde foi alterada para Patinagem de Velocidade**



Desporto Escolar

As Competições / O Jogo

Patinagem de Velocidade

- ✓ **Percursos de Destreza**
- ✓ **Perseguição com Obstáculos**
- ✓ **Sprint**
- ✓ **Estafetas**

Mini-Hóquei

- ✓ **Jogo 3X3**

Patinagem Artística

- ✓ **Patinagem Livre Individual**



Desporto Escolar

Classificações / Boletim de Jogo

Patinagem de Velocidade

✓ Provas de destreza / perseguição com obstáculos

- **Tempo final = tempo obtido + Penalização (se existir)**

FOLHA DE AJUIZMENTO PROVA PERSEGUIÇÃO COM OBSTÁCULOS		
DATA:		
PROVA:	Desporto Escolar	
ESCALÃO:		
NOME:		
ESCOLA :		
JUIZ RESPONSÁVEL:		
RESULTADOS:		
TEMPO:	PENALIZAÇÃO:	TEMPO FINAL:

FICHA DE RESULTADOS POR PROVA - PATINAGEM DE VELOCIDADE					
INFORMAÇÕES GERAIS					
LOCAL	FASE	ENCONTRO	PROVA	ESCALÃO	JUIZ
NOME		ESCOLA/AE/ CLDE/CRDE	TEMPO OBTIDO	PENALIZAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					



Classificações / Boletim de Jogo

Patinagem de Velocidade
 ✓ Provas de Sprint

- Ordenação crescente dos patinadores

FICHA DE RESULTADOS POR PROVA - PATINAGEM DE VELOCIDADE					
INFORMAÇÕES GERAIS					
LOCAL			FASE		
ENCONTRO			PROVA		
ESCALÃO			JUIZ		
NOME	ESCOLA/AE/ CLDE/CRDE	TEMPO OBTIDO	PENALIZAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					

FICHA DE CLASSIFICAÇÃO GERAL - PATINAGEM DE VELOCIDADE					
INFORMAÇÕES GERAIS					
LOCAL			FASE		
ENCONTRO			PROVA		
ESCALÃO			JUIZ		
NOME	ESCOLA/AE/ CLDE/CRDE	PERSEGUIÇÃO	PONTUAÇÃO OBTIDA EM CADA PROVA		TOTAL PONTOS
			SPRINT		
			200m ou 2 voltas	500m ou 4 voltas	1000m ou 6 voltas
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					



Classificações / Boletim de Jogo

Patinagem de Velocidade

✓ Provas de Sprint

- Classificação Geral

- Em cada prova de patinagem de velocidade (perseguição com obstáculos e sprint) há uma classificação em que são atribuídos pontos em função do número de patinadores participantes nessa prova sendo que o 1ºlugar obtém pontuação máxima e o último lugar a pontuação mínima



Desporto Escolar

Classificações / Folha de Ajuizamento

Patinagem Artística

✓ Patinagem Livre Individual

Folha de Ajuizamento - Patinagem Livre Individual Feminino e Masculino						
Aluno:		Escola:		Escalão:		
Exercícios por ordem de execução		Muito Insuficiente	Insuficiente	Valor de Base	Bom	Muito Bom
Nº	Nome do Exercício	-2	-1		+1	+2
		-2	-1		+1	+2
		-2	-1		+1	+2
		-2	-1		+1	+2
		-2	-1		+1	+2
		-2	-1		+1	+2
		-2	-1		+1	+2
		-2	-1		+1	+2
		-2	-1		+1	+2
		-2	-1		+1	+2
		-2	-1		+1	+2
Nota Artística		6 a 10 pontos	11 a 15 pontos	16 a 20 pontos	21 a 25 pontos	26 a 30 pontos
Quedas						
Total final						



Desporto Escolar

Classificações / Boletim de Jogo

Mini-Hóquei
✓ Jogo 3X3

BOLETIM DE JOGO - TORNEIO DE MINI-HP

DATA: _____

FASE: _____



Desporto Escolar

ESCALÃO: _____ GÉNERO: _____ JOGO _____ X _____

NOME ALUNO (A)	GOLOS	NOME ALUNO (A)	GOLOS

RESULTADO AO INTERVALO: _____ X _____ RESULTADO FINAL: _____ X _____

ASSINATURA DO ÁRBITRO DE MESA:



Desporto Escolar

Principais Regras

Patinagem de Velocidade

- **O patinador deve ser portador de capacete.**
- **O uso de restantes proteções é facultativo.**
- **É desaconselhado o uso de relógios, pulseiras, fios.**
- **O equipamento deve ser desportivo, não sendo obrigatório o uso de fato de licra.**
- **Deve haver juíz de partidas, juíz conta-voltas, juíz (es) cronometrista (s), juízes de percurso, juíz de secretaria.**



Desporto Escolar

Principais Regras

Patinagem de Velocidade

✓ Provas de destreza / perseguição com obstáculos

- As provas de perseguição com obstáculos são efetuadas individualmente.
- Podem existir dois percursos simétricos: 2 patinadores em simultâneo, mas cada um realiza o seu.
- Os obstáculos usualmente são marcados com pinos, cones, varas, etc. Um derrube ou afastamento destes marcadores equivale a uma penalização de 1 segundo.
- No caso de tarefas a efetuar apenas com um patim em contacto com o solo, cada toque no solo do patim que está livre, equivale a uma penalização de 1 segundo.
- Um elemento não executado ou executado em sentido contrário no caso das voltas, equivale a uma penalização de 15 segundos.

- A partida é dada com dois sinais: 1º sinal verbal “preparar”; 2º sinal sonoro com apito.



Desporto Escolar

Principais Regras

Patinagem de Velocidade

✓ Provas de sprint

- Em caso de queda, até ao final da 1ª curva, que provoque a queda de outros, a partida é anulada, havendo lugar a uma nova partida.
- Na reta final, qualquer patinador tem de seguir em linha recta, não podendo de forma alguma obstruir o(s) patinador(es) que o sigam. Havendo esta infração, há uma troca da ordem final onde o infrator é relegado para o lugar imediatamente atrás do (s) patinador (es) obstruído (s).
- São consideradas faltas: agarrar; puxar; empurrar; obstruir.

- A partida é dada com dois sinais: 1º sinal verbal “preparar”; 2º sinal sonoro com apito.



Desporto Escolar

Principais Regras

Patinagem de Velocidade

✓ Provas de estafetas

- Regras idênticas às provas de sprint.
- Prova efetuada por equipas (de 2 ou 3 elementos).
- Transmissão deve ser efetuada na zona indicada para o efeito (pode considerar-se o início da reta da meta e a linha de meta como zona de transmissão).
- A transmissão não efetuada na zona indicada, implica desclassificação da equipa.
- A transmissão pode ser efetuada com testemunho, com toque ou com empurrão, devendo ser estipulado previamente pelos responsáveis da competição.



Desporto Escolar

Principais Regras

Mini-Hóquei

✓ Jogo 3X3

- Cada equipa é constituída no máximo por 5 jogadores, 3 jogadores de campo + 2 jogadores suplentes (não existe GR), em caso de falta de jogadores uma equipa pode jogar com apenas 2 jogadores de campo.
- Recomenda-se uso de duas balizas pequenas (em alternativa dois pinos com uma distância um do outro de aproximadamente 40cm).
- As proteções específicas de Hóquei em Patins luvas, joelheiras e caneleiras são de uso facultativo embora seja aconselhado o seu uso.
- O uso do capacete é obrigatório.



Desporto Escolar

Principais Regras

Mini-Hóquei

✓ Jogo 3X3

- Ao apito do árbitro tem início o jogo.
- O Árbitro deverá sempre assinalar o golo.
- O jogo recomeça com bola ao centro sem ser necessário o árbitro apitar e sem interferência da equipa que obteve o golo até a bola estar em movimento.
- Ao defender, o jogador não pode estar parado dentro da sua área de baliza ou com o setique dentro da área a impedir a concretização do golo. Neste caso, é marcada uma grande penalidade.
- Grande penalidade é marcada no meio campo com bola batida e sem interferência de jogadores adversários até ser golo, a bola bater nos postes ou passar a linha de baliza.



Desporto Escolar

Principais Regras

Mini-Hóquei

✓ Jogo 3X3

- O árbitro deverá assinalar o menor número possível de faltas, para que o jogo decorra de forma continua.
- O árbitro só deverá marcar as faltas graves.
- A pontuação é a seguinte, Vitória-3 pontos, Empate-1 ponto e Derrota-0 pontos.
- Deve haver um árbitro, um cronometrista e um responsável pelo registo dos resultados por campo.



Desporto Escolar

Principais Regras

Patinagem Artística - Patinagem Livre Individual

- **Ajuizamento** – Resulta da apreciação do cumprimento dos critérios de êxito e critérios de bonificação, que dá origem a uma pontuação por elemento. Somados os pontos atribuídos aos 10 elementos (**Nota A – Nota Técnica**), acrescenta-se o valor apurado para a coreografia apresentada, que reflete a qualidade artística do aluno, aliada à fluidez da patinagem durante todo o programa (**Nota B – Nota Artística**) e que constam em anexo. Sempre que possível, deverão ser alunos a proceder ao ajuizamento.
- **Penalizações** – Por cada queda dos alunos, será atribuída uma penalização de 1 ponto na sua nota final (**Nota A + Nota B**).
- **Classificação final** – Somada a Nota A com a Nota B e retirados os pontos correspondentes às quedas (**Nota A + Nota B**) – **Quedas = Nota Final**, os alunos são ordenados por ordem decrescente de pontos, numa lista do primeiro ao último classificado.



Desporto Escolar

Principais Regras

Patinagem Artística - Patinagem Livre Individual

Exercícios	Elementos Técnicos	Valor Base
N.º 1	Carrinho nos dois pés para a frente	5 pontos
N.º 2	Deslizar em posição de 4 para a frente	5 pontos
N.º 3	Patinar para trás com os dois pés (balões para trás)	6 pontos
N.º 4	Travagem	6 pontos
N.º 5	Carrinho nos 2 pés para trás	6 pontos
N.º 6	Curvas exteriores para a frente sobre um pé	7 pontos
N.º 7	Carrinho para a frente num pé	7 pontos
N.º 8	Combinação de 3 saltos de meia volta nos 2 pés	8 pontos
N.º 9	Patinar em círculo fechado para a frente	8 pontos
N.º 10	Deslizar em posição de avião para a frente	8 pontos
N.º 11	Patinar em círculo fechado para trás	9 pontos
N.º 12	Deslizar em posição de avião para trás	9 pontos
N.º 13	Águia	10 pontos
N.º 14	Pião nos 2 pés	10 pontos
N.º 15	Salto de Valsa	10 pontos



Desporto Escolar

Principais Regras

Patinagem Artística - Patinagem Livre Individual

Exercício Nº. 1 - Carrinho nos dois pés para a frente

Regras de Execução:

- . Em linha reta.

Critérios de Êxito:

- . Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo;
- . Manter a posição durante 5 metros consecutivos;
- . Manter os pés juntos e o tronco direito.

Critérios de Bonificação:

- . Manutenção da velocidade ao longo do elemento;
- . Manutenção da posição durante 10 ou mais metros consecutivos.

Exercício Nº. 2 - Deslizar em posição de 4 para a frente

Regras de Execução:

- . Em linha reta;
- . Uma vez sobre cada pé.

Critérios de Êxito:

- . Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia;
- . Manter a posição durante 5 metros consecutivos sobre cada pé;
- . Manter o tronco direito e verticalizado com a perna portadora em extensão.

Critérios de Bonificação:

- . Manutenção da velocidade ao longo do elemento;
- . Manutenção da posição durante 10 ou mais metros consecutivos sobre cada pé.

Exercício Nº. 3 - Patinar para trás com os dois pés (balões para trás)

Regras de Execução:

- . Em linha reta.

Critérios de Êxito:

- . Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés;
- . Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista;
- . Manter o tronco direito e verticalizado.

Critérios de Bonificação:

- . Aquisição de velocidade ao longo do elemento;
- . Ação contínua e dinâmica dos membros inferiores.



Desporto Escolar

Principais Regras

Patinagem Artística - Patinagem Livre Individual

Exercício Nº. 4 - Travagem

Regras de Execução:

- . Em linha reta;
- . Utilizar as rodas ou o travão para atingir a posição parada;
- . De costas com os 2 travões.

Critérios de Êxito:

- . No final do exercício, o aluno deverá ficar completamente imobilizado;
- . A perna da frente deverá estar semi fletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente;
- . Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal;
- . Na travagem de costas, usar os dois travões em simultâneo e paralelos.

Critérios de Bonificação:

- . Travagem de forma progressiva;
- . Controlo do tronco e membros superiores ao longo do elemento.

Exercício Nº. 5 - Carrinho nos dois pés para trás

Regras de Execução:

- . Em linha reta.

Critérios de Êxito:

- . Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo;
- . Manter a posição durante 5 metros consecutivos;
- . Manter os pés juntos e o tronco direito.

Critérios de Bonificação:

- . Manutenção da velocidade ao longo do elemento;
- . Manutenção da posição durante 10 ou mais metros consecutivos.

Exercício Nº. 6 - Curvas exteriores para a frente sobre um pé

Regras de Execução:

- . Uma vez sobre cada pé.

Critérios de Êxito:

- . Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos 4 metros de diâmetro sobre cada pé;
- . Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício.

Critérios de Bonificação:

- . Manutenção da perna livre alongada sem oscilações de tronco;
- . Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado.



Principais Regras

Patinagem Artística - Patinagem Livre Individual

Exercício Nº. 7 - Carrinho para a frente num pé

Regras de Execução:

- . Apenas uma vez sobre uma perna à escolha do aluno/professor;
- . Na posição de carrinho, é permitido os glúteos estarem encostados ao patim portador;
- . É permitido o apoio do pé livre para auxiliar na saída do carrinho.

Critérios de Êxito:

- . Baixar sobre o pé portador e manter bacia alinhada ou abaixo do joelho portador;
- . Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão;

Critérios de Bonificação:

- . Execução do elemento com perpendicularidade das articulações da bacia e joelho portador;
- . Subir da posição do carrinho apenas num pé, mantendo a perna livre em extensão.

Exercício Nº. 8 - Combinação de 3 saltos de meia volta nos 2 pés

Regras de Execução:

- . Execução de 3 saltos sobre os 2 pés, com rotação de $\frac{1}{2}$ volta;
- . Início do exercício em deslocamento para a frente;
- . Após a fase de extensão, ambos os pés devem deixar o contacto com o solo em simultâneo.

Critérios de Êxito:

- . Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos;
- . Realizar todas as fases dos saltos: Preparação, flexão, extensão, voo e receção;
- . Definir a receção dos 3 saltos sobre os 2 pés em simultâneo e sem o uso dos travões, com os pés paralelos e os joelhos semi fletidos.

Critérios de Bonificação:

- . Boa fluidez e velocidade horizontal no take-off e receção;
- . Execução do elemento com boa altura e comprimento – boa parábola do salto.

Exercício Nº. 9 - Patinar em círculo fechado para a frente

Regras de Execução:

- . Patinar apenas um círculo fechado para a frente no sentido à escolha do aluno/professor;
- . Efetuar o passo cruzado, alternando o pé portador, sem usar os travões.

Critérios de Êxito:

- . Definir o deslizar em exterior frente com a perna do lado de dentro do círculo/curva;
- . Cruzar a perna livre à frente para trocar os apoios;
- . Definir o deslizar em interior frente com a perna do lado de fora do círculo/curva.

Critérios de Bonificação:

- . Aquisição de velocidade ao longo do elemento;
- . Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado.



Principais Regras

Patinagem Artística - Patinagem Livre Individual

Exercício Nº. 10 - Deslizar em posição de avião para a frente

Regras de Execução:

- . Apenas uma vez sobre uma perna à escolha do aluno/professor;

Critérios de Êxito:

- . Executar o exercício a perna livre em extensão;
- . Manter a posição durante 5 metros consecutivos;
- . Manter a cintura escapular, perna livre e ombros, no mínimo, ao nível da bacia.

Critérios de Bonificação:

- . Manter a velocidade ao longo do elemento;
- . Elevação da perna livre acima

Exercício Nº. 11 - Patinar em círculo fechado para trás

Regras de Execução:

- . Patinar apenas um círculo fechado para trás no sentido à escolha do aluno/professor;
- . Efetuar o passo cruzado, alternando o pé portador, sem usar os travões.

Critérios de Êxito:

- . Definir o deslizar em exterior trás com a perna do lado de dentro do círculo/curva;
- . Cruzar a perna livre à frente para trocar os apoios;
- . Definir o deslizar em interior trás com a perna do lado de fora do círculo/curva.

Critérios de Bonificação:

- . Aquisição de velocidade ao longo do elemento;
- . Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado.

Exercício Nº. 12 - Deslizar em posição de avião para trás

Regras de Execução:

- . Apenas uma vez sobre uma perna à escolha do aluno/professor;

Critérios de Êxito:

- . Executar o exercício a perna livre em extensão;
- . Manter a posição durante 5 metros consecutivos;
- . Manter a cintura escapular, perna livre e ombros, no mínimo, ao nível da bacia.

Critérios de Bonificação:

- . Manter a velocidade ao longo do elemento;
- . Elevação da perna livre acima da linha da bacia e dos ombros, com estabilização do tronco.



Desporto Escolar

Principais Regras

Patinagem Artística - Patinagem Livre Individual

Exercício Nº. 13 - Águia

Regras de Execução:

- . Executar 1 vez e apenas num sentido;
 - . Rodado opcional.

Critérios de Êxito:

- . Manter o tronco direito e verticalizado;
- . Manter a posição durante 5 metros consecutivos;
- . Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados.
- . Na travagem de costas, usar os dois travões em simultâneo e paralelos.

Critérios de Bonificação:

- . Manutenção da velocidade ao longo do elemento;
- . Extensão completa dos joelhos de ambas as pernas e pés unidos.

Exercício Nº. 14 - Pião nos 2 pés

Regras de Execução:

- . Entrada parada.

Critérios de Êxito:

- . Realizar um movimento contínuo durante as rotações;
- . Manter ambos os pés em contacto com o solo, durante todo o exercício;
- . Realizar, no mínimo, 2 voltas consecutivas sem usar os travões.

Critérios de Bonificação:

- . Execução de 4 ou mais voltas consecutivas;
- . Execução do elemento com boa velocidade, centragem e aceleração.

Exercício Nº. 15 - Salto de Valsa

Critérios de Êxito:

- . Entrada em deslocamento para a frente;
- . Realizar a rotação completa do salto;
- . Definir a posição de saída sem uso dos travões.

Critérios de Bonificação:

- . Boa altura e comprimento da parábola do salto;
- . Boa fluidez e velocidade horizontal no take-off e na saída do salto.



Desporto Escolar

Principais Regras

Patinagem Artística - Patinagem Livre Individual Atribuição de Nota por Elemento

-2	-1	Valor Base	+1	+2
<ul style="list-style-type: none">▪ Incumprimento de 2 critérios de êxito. ▪ Incumprimento de 1 ou mais regras de execução. ▪ Queda no elemento.	<ul style="list-style-type: none">▪ Incumprimento de 1 critério de êxito.	<ul style="list-style-type: none">▪ Cumpe todos os critérios de êxito.	<ul style="list-style-type: none">▪ Cumpe todos os critérios de êxito e realiza 1 critério de bonificação.	<ul style="list-style-type: none">▪ Cumpe todos os critérios de êxito e realiza 2 critérios de bonificação.



Desporto Escolar

Principais Regras

Patinagem Artística - Patinagem Livre Individual Atribuição da Nota B – Nota Artística

Entre 6 a 10 pontos	Entre 11 a 15 pontos	Entre 16 a 20 pontos	Entre 21 a 25 pontos	Entre 26 a 30 pontos
<ul style="list-style-type: none">▪ Aluno revela pouco domínio, destreza e fluidez de patinagem.	<ul style="list-style-type: none">▪ Aluno revela algum domínio, destreza e fluidez de patinagem.	<ul style="list-style-type: none">▪ Aluno revela algum domínio, destreza e fluidez de patinagem.▪ Apresenta alguns movimentos coreográficos.	<ul style="list-style-type: none">▪ Aluno revela bom domínio, destreza e fluidez de patinagem.▪ Apresenta alguns movimentos coreográficos.	<ul style="list-style-type: none">▪ Aluno revela bom domínio, destreza e fluidez de patinagem.▪ Apresenta movimentos coreográficos enquadrados com a música e interligando os elementos técnicos.



Desporto Escolar



Regulamentos do Desporto Escolar

- enquadramento





Desporto Escolar



<https://desportoescolar.dge.medu.pt/>



<https://www.facebook.com/desportoescolar/>



Instagram: [@Desportoescolar](#)



https://x.com/DEscolar_Port



www.youtube.com/@DEdesportoescolar



MEIOS OFICIAIS DE COMUNICAÇÃO DO DESPORTO ESCOLAR



DESEJAMOS UM EXCELENTE ANO LETIVO!

