



## SKATEBOARD

Pré-Requisitos: Executar as manobras para os níveis a seguir:

- 03 manobras na BASE -NIVEL 1
  - 06 manobras ( 03 NA BASE + 03 EM FAKIE ) NIVEL 2
  - 12 manobras(03 NA BASE + 03 EM FAKIE + 03 EM SWITCH OU NOLLIE) NIVEL 3
1. Contar para sua seção a Origem e a História do Skate.
  2. Reconhecer o sentido e as direções de cada pista,afim de usá-la corretamente, tirando total proveito da mesma.(essa é essencial para segurança do esporte.)
  3. Dominar o skateboard nos mais diversos tipos de piso (asfalto,cimento,calçadas irregulares)
  4. Relatar as diversas modalidades de skate.
  5. Demonstrar como se realiza a manutenção correta do skate,conhecendo o nome das peças e acessórios que compõe o skate,bem como as respectivas ferramentas necessárias para a manutenção do mesmo.
  6. Mostrar aos membros de sua seção as 4 bases do skate.
  7. Promover uma demonstração de Skateboard para a Seção. E ensinar, no mínimo, 3 manobras para uma matilha ou patrulha.
  8. Desmontar e montar o skate em tempo hábil.
  9. Demonstrar os tipos de alongamentos principais para andar de skate. (importante para segurança e evitar fraturas, torções e contusões.)
  10. Explicar os tipos de avaliações nas competições locais.( para pontuação.)
  11. Apresentar para sua seção a importância do skate como atividade física e sua importância na qualidade de vida e a sua motivação para a escolha desse esporte.
  12. Possuir os itens 3, 4, 6 e 13 da especialidade de Primeiros Socorros.