

SKATEBOARD

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

- 03 manobras na base - nível 1
- 06 manobras (03 na base + 03 em fakie) nível 2
- 12 manobras(03 na base + 03 em fakie + 03 em switch ou nollie) - nível 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.