

**FEDERACION COLOMBIANA DE PATINAJE  
COMISION NACIONAL DE HOCKEY PATÍN**

**CIRCUITOS DE PRUEBAS, TÉCNICA Y HABILIDADES INDIVIDUALES PARA CATEGORIAS DE LOS FESTIVALES  
DE ESCUELAS DE FORMACIÓN Y DE CATEGORÍAS MENORES 2018**

**SRA. DUNIA RODRÍGUEZ DE SOJO  
LIC. LADY DIANA MONTOYA  
LIC. RICARDO SUÁREZ RODRÍGUEZ**

**JUSTIFICACIÓN:** El desarrollo de las habilidades básicas y de la técnica individual en el desarrollo de gestos deportivos ideales, conlleva a la formación de deportistas idóneos que podrán ofrecer un desempeño apropiado en las exigencias de la competencia deportiva y el alto rendimiento.

La gran mayoría de gestos deportivos deben desarrollarse en etapas tempranas de formación, pero en medio del goce y disfrute de los niños y niñas por su deporte.

En ese sentido se ha desarrollado para el año 2018, un sistema de circuitos de habilidades que busca que los niños muestren su proceso de desarrollo mediante unos retos técnicos, que si bien le podrán representar algunas dificultades en sus primeras etapas de desempeño, les facilitarán mediante su repetición, una aproximación a las mejoras necesarias para ir convirtiéndose en un atleta ideal para el hockey patín, todo esto, en medio de la lúdica que se debe tener hacia nuestra población de categorías de escuelas de formación y menores.

## PRUEBAS FESTIVAL DE ESCUELAS

### CATEGORIA INICIACION

#### PRUEBA DE DESPLAZAMIENTO

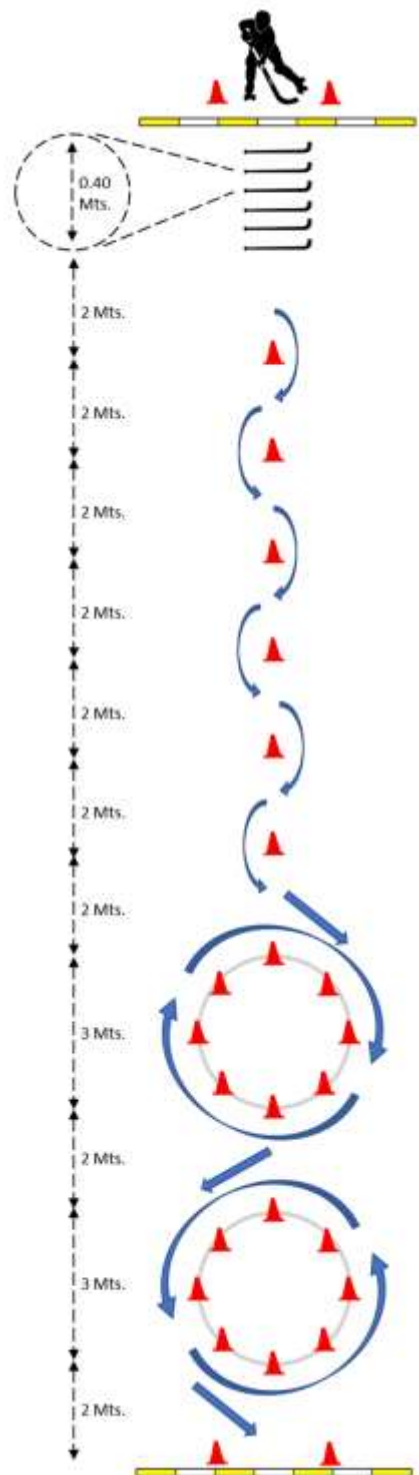
##### OBJETIVOS

Ejercicio para determinar desplazamiento y dominio de patín con control de tiempo.

##### DESCRIPCION

El (la) deportista dispondrá de una línea de salida y una de llegada, iniciará el circuito pasando 6 obstáculos (bastones, sticks, etc.) dispuestos con una distancia de 40 centímetros de separación, seguidamente continuará con un slalom de 6 conos distanciados de a dos metros entre ellos y terminará su desplazamiento realizando un (1) recorrido en ocho sobre dos círculos (de 3 metros de diámetro) formados por conos con separación de dos metros entre los círculos para llegar a la línea final.

El circuito será cronometrado de principio a fin, cada caída, pérdida del circuito y tocar (mover, tumbar, etc) un cono, marca y obstáculo contará como un punto negativo.



## CATEGORIA INICIACION

### PRUEBA DE CONDUCCION Y DOMINIO DE BOLA

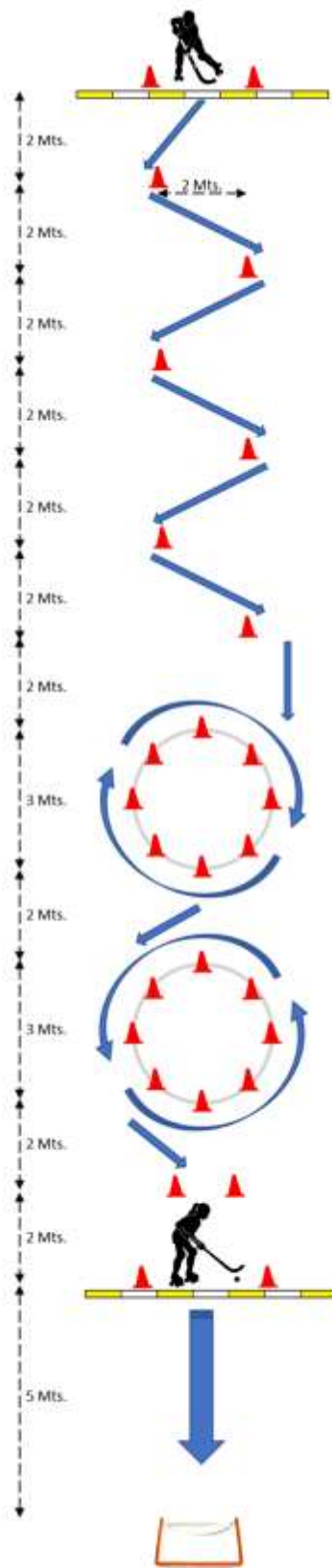
#### OBJETIVOS

Ejercicio para determinar la habilidad en la conducción, dominio y lanzamiento de bola.

#### DESCRIPCION

El (la) deportista dispondrá de una línea de salida, realizando un circuito de conducción de bola que inicia con un Zigzag de 6 conos distanciados de a dos metros (largo y ancho) para una distancia total de 10 metros, continuará su desplazamiento realizando un (1) recorrido en ocho sobre dos círculos (de 3 metros de diámetro) formados por conos con separación de dos metros entre los círculos y seguidamente tomará una pequeña línea recta de dos metros y deberá chutar (rematar) a portería sobre su marcha (sin detenerse) antes de llegar a los conos que delimitan el final del circuito.

El circuito será cronometrado de principio a fin, cada caída, pérdida del circuito y tocar (mover, tumbar, etc) un cono, marca y obstáculo contará como un punto negativo, hacer el gol (al final del circuito) no es fundamental en la prueba, sino buscar la mayor aproximación al gesto deportivo ideal del chute.



## CATEGORIA PRINCIPIANTES

### PRUEBA DE DESPLAZAMIENTO

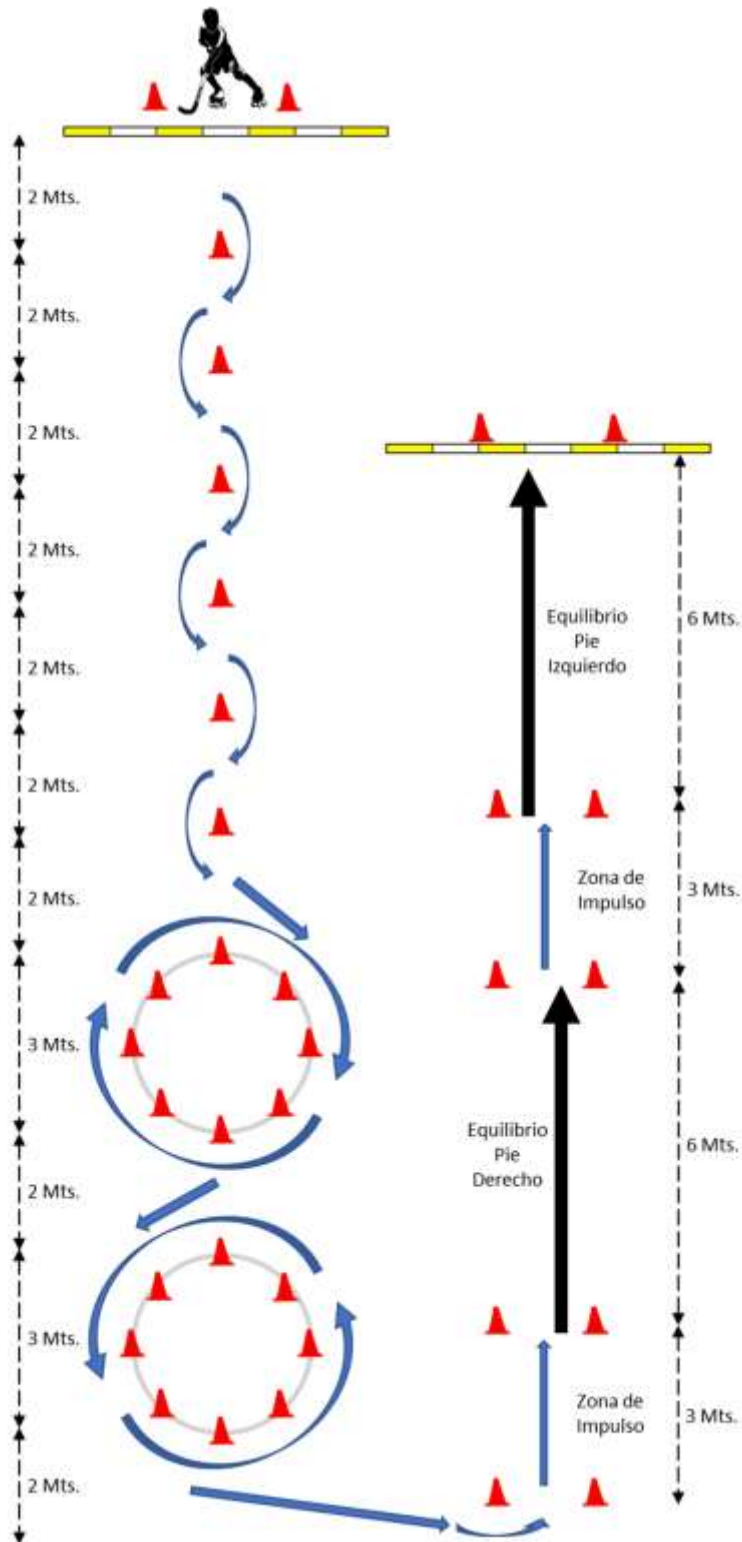
#### OBJETIVOS

Ejercicio para determinar desplazamiento y dominio de patín con control de tiempo.

#### DESCRIPCIÓN

El (la) deportista realizará su circuito iniciando con un slalom de 6 conos (distinguidos 2 metros entre sí), continuará su desplazamiento realizando un (1) recorrido en ocho sobre dos círculos (de 3 metros de diámetro) formados por conos con separación de dos metros entre los círculos realizando la figura de un ocho, posteriormente tendrá una zona de impulso de tres (3) metros para hacer equilibrio en un pie en una distancia de 6 metros para entrar a una nueva zona de impulso y hacer equilibrio en el otro pie hasta llegar a la línea final. El circuito puede hacerse en un solo sentido o con retorno (como aparece en la gráfica).

El circuito será cronometrado de principio a fin, cada caída, pérdida del circuito y tocar (mover, tumbar, etc) un cono, marca y obstáculo contará como un punto negativo.



## PRUEBA DE CONDUCCION Y DOMINIO DE BOLA

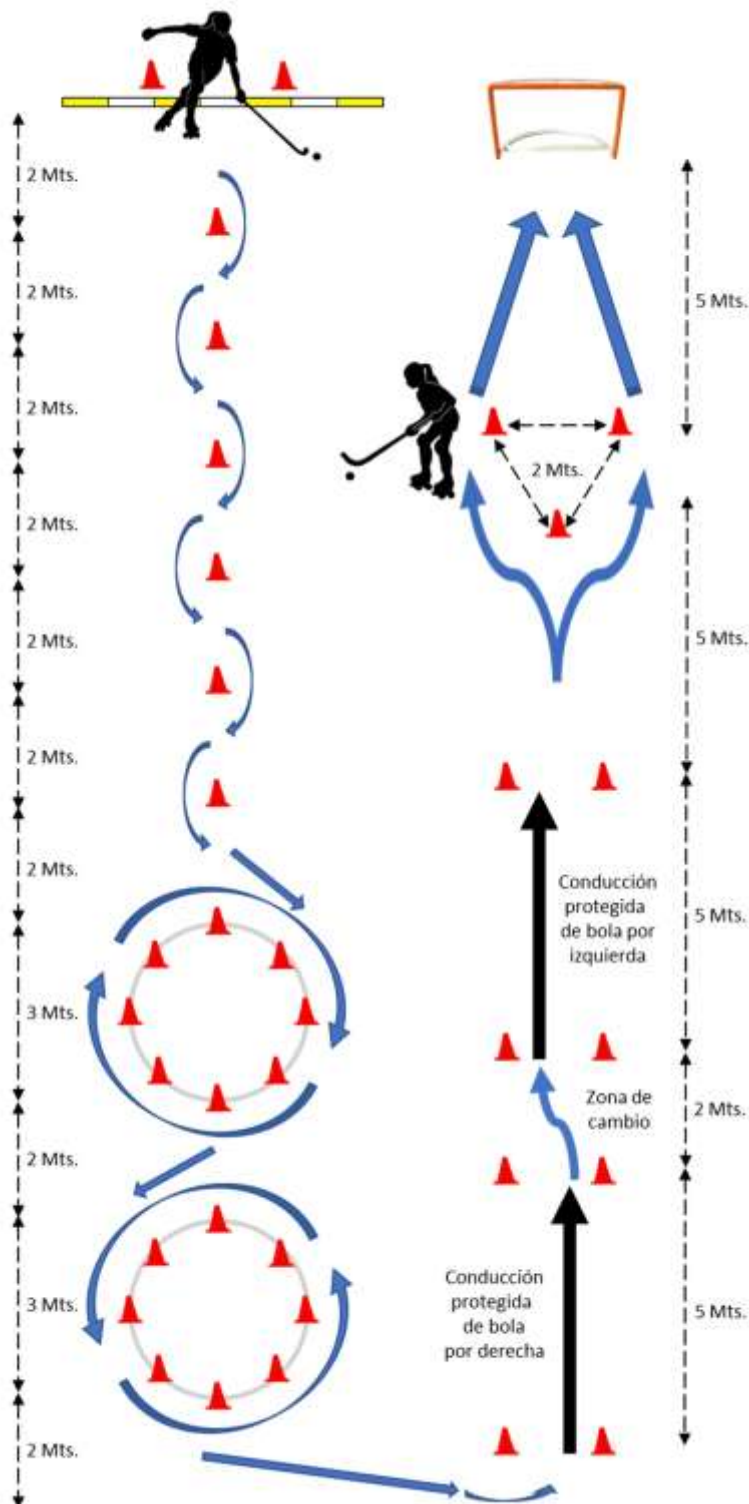
### OBJETIVOS

Ejercicio para determinar la habilidad en la conducción, dominio y lanzamiento de bola.

### DESCRIPCIÓN

El (la) deportista realizará su circuito de conducción de bola iniciando con un slalom de 6 conos (distanciados 2 metros entre sí), continuará su desplazamiento realizando un (1) recorrido en ocho sobre dos círculos (de 3 metros de diámetro) formados por conos con separación de dos metros entre los círculos realizando la figura de un ocho, posteriormente continuara en recta sobre 5 metros de distancia protegiendo la bola por el lado derecho, para luego cambiar de lado la bola y conducirla por otros 5 metros sobre el lado izquierdo, finalmente tomará carrera perfilándose hacia cualquiera de sus costados (señalizados con un triángulo de conos) para chutar a portería por cualquiera de sus costados. El circuito puede hacerse en un solo sentido o con retorno (como aparece en la gráfica).

El circuito será cronometrado de principio a fin, cada caída, perdida del circuito y tocar (mover, tumbar, etc) un cono, marca y obstáculo contará como un punto negativo, hacer el gol (al final del circuito) no es fundamental en la prueba, sino buscar la mayor aproximación al gesto deportivo ideal del chute.



## PRUEBAS FESTIVAL DE MENORES

### CATEGORIA MINI

#### PRUEBA DE DESPLAZAMIENTO

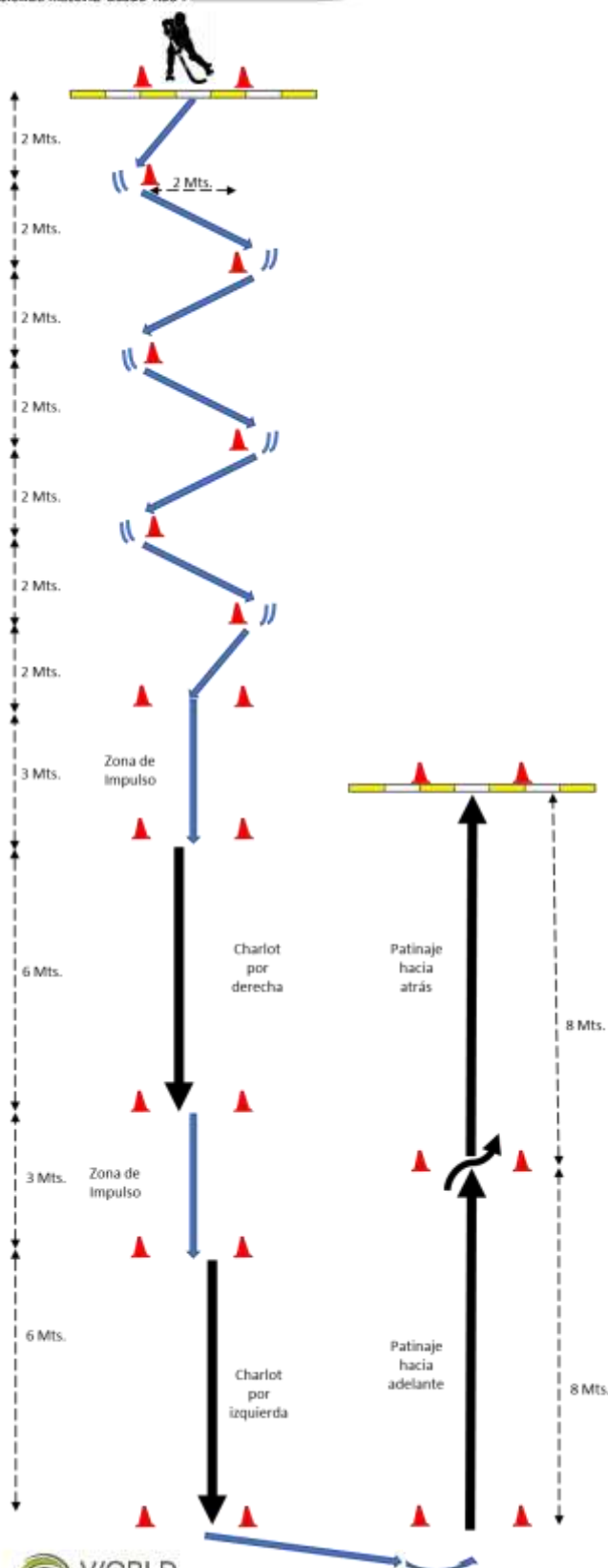
#### OBJETIVOS

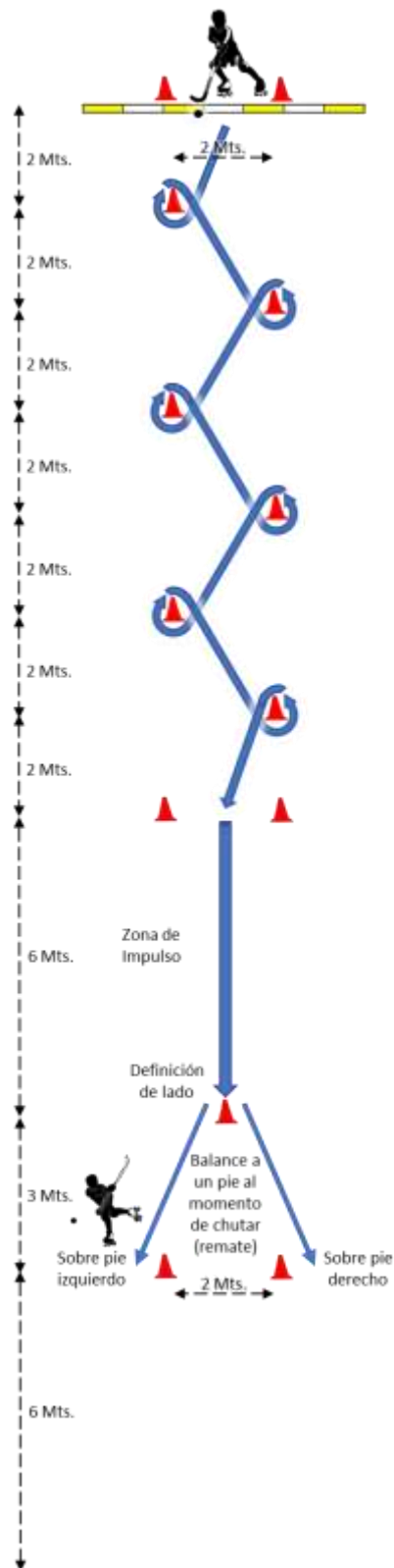
Ejercicio para determinar desplazamiento y dominio de patín con control de tiempo.

#### DESCRIPCION

El (la) deportista realizará un circuito iniciando con un Zigzag de 2 metros de largo por 2 metros de ancho frenando por fuera de cada cono (derrapando) y cambiando de sentido; continuará a tomar impulso para realizar Charlot (o 1/2 Luna) por el lado derecho en un espacio de 6 metros para continuar con un nuevo impulso y hacer Charlot por el lado izquierdo; seguidamente continuará desplazamiento en línea recta de 8 metros y en la seña respectiva deberá cambiar fluidamente a patinaje hacia atrás por otros 8 metros hasta el final del circuito. El circuito puede hacerse en un solo sentido o con retorno (como aparece en la gráfica).

El circuito será cronometrado de principio a fin, cada caída, perdida del circuito y tocar (mover, tumbar, etc) un cono, marca y obstáculo contará como un punto negativo.





## PRUEBA DE CONDUCCION Y DOMINIO DE BOLA

### OBJETIVOS

Ejercicio para determinar la habilidad en la conducción, dominio y chute de bola.

### DESCRIPCION

El (la) deportista realizará un circuito conduciendo la bola desplazándose por un zigzag de 6 conos de dos metros de ancho por dos de largo ingresando por la parte interna de los conos y ejecutando un giro cerrado hacia afuera y atrás, flexionando hacia adelante la pierna cercana al cono y extendiendo ligeramente hacia atrás la pierna externa, y durante el movimiento se debe buscar proteger la bola manteniéndola entre la zona de las piernas y evitando levantar alguna de las 8 ruedas de los patines; posteriormente tendrá una zona para tomar impulso en línea recta y al llegar a la marca (cono) deberá elegir una zona de ejecución (izquierda o derecha) para hacer un remate de pala o revés (cuchara) de manera que al momento de chutar se debe estar haciendo el correcto "balance" del cuerpo sobre un solo pie de apoyo buscando proyectar la bola no solo con el impulso de los brazos sobre el palo, sino en general de todo su cuerpo en un movimiento conjunto (gesto deportivo del chute o remate). El circuito puede hacerse en un solo sentido o con retorno (como aparece en la gráfica).

El circuito será cronometrado de principio a fin, cada caída, perdida del circuito y tocar (mover, tumbar, etc) un cono, marca y obstáculo contará como un punto negativo, hacer el gol (al final del circuito) no es fundamental en la prueba, sino buscar la mayor aproximación al gesto deportivo ideal del chute.

## CATEGORIA PREINFANTIL

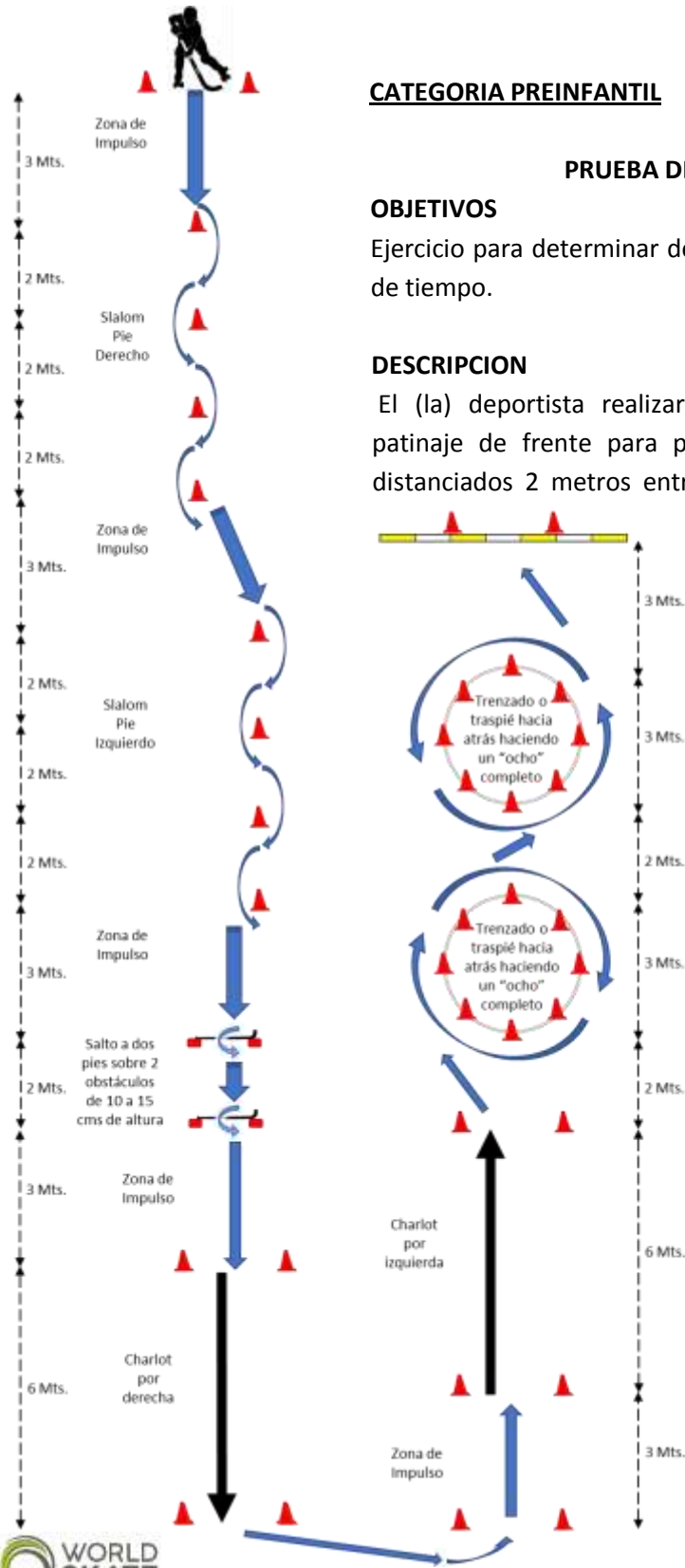
### PRUEBA DE DESPLAZAMIENTO Y PATIN

#### OBJETIVOS

Ejercicio para determinar desplazamiento y dominio de patín con control de tiempo.

#### DESCRIPCION

El (la) deportista realizará desplazamiento tomando impulso en su patinaje de frente para pasar a un slalom a un pie sobre 4 conos distanciados 2 metros entre sí, luego, con otro pequeño impulso hará otro slalom con el pie contrario igualmente sobre 4 conos, en la siguiente zona del circuito ejecutara dos saltos a dos pies (juntos y paralelos - NO es paso alterno) sobre dos obstáculos de 10 a 15 centímetros de altura y distanciados dos metros entre sí, posteriormente continuará a tomar impulso para realizar Charlot (o 1/2 Luna) por el lado derecho en un espacio de 6 metros para continuar con un nuevo impulso y hacer Charlot por el lado izquierdo; seguidamente para terminar ingresará a hacer traspíe (trenzado) hacia atrás realizando un ocho completo sobre dos círculos de 3 metros de diámetro antes de llegar al final del circuito. El circuito puede hacerse en un solo sentido o con retorno (como aparece en la gráfica).





## PRUEBA DE CONDUCCION Y DOMINIO DE BOLA

### OBJETIVOS

Ejercicio para determinar la habilidad en la conducción, dominio y chute o remate de bola.

### DESCRIPCION

El (la) deportista realizará un circuito conduciendo la bola inicialmente en un zigzag de frenado interno a los conos (6, distanciados a 3 metros de ancho por 2 metros de largo) rotando sobre el eje de manera externa antes de continuar al siguiente cono con cambio de dirección; en la siguiente zona se hará trabajo de "gancho" sobre un zigzag de 6 conos distanciados a 2 metros de largo por 2 metros de ancho, buscando el gesto técnico apropiado a la ejecución de este movimiento de "gancho"; de ahí continuará a pasar 4 obstáculos de 10 a 15 centímetros de altura y distanciados dos metros entre sí, los cuales deberá pasarlos de a un paso a la vez (NO salto a dos pies) y elevando también la bola por arriba del obstáculo, será válido pasar los obstáculos con la bola elevada en movimiento de 21ª; finalmente tendrá una zona para tomar impulso en línea recta y al llegar a la marca

(cono) deberá elegir una zona de ejecución (izquierda o derecha) para hacer un remate de pala o revés (cuchara) de manera que al momento de chutar se debe estar haciendo el correcto "balance" del cuerpo sobre un solo pie de apoyo, buscando proyectar la bola no solo con el impulso de los brazos sobre el palo, sino en general de todo su cuerpo en un movimiento conjunto (gesto deportivo del chute o remate). El circuito puede hacerse en un solo sentido o con retorno (como aparece en la gráfica).

El circuito será cronometrado de principio a fin, cada caída, perdida del circuito y tocar (mover, tumbar, etc) un cono, marca y obstáculo contará como un punto negativo, hacer el gol (al final del circuito) no es fundamental en la prueba, sino buscar la mayor aproximación al gesto deportivo ideal del chute

