

Nombre \_\_\_\_\_

# Patineta

---



1. Utilizar el siguiente equipo de seguridad y saber por qué debe usarse para el patinaje.

Casco \_\_\_\_\_

Coderas \_\_\_\_\_

Rodilleras \_\_\_\_\_

Botas altas \_\_\_\_\_

Guantes con apoyo para la muñeca \_\_\_\_\_

2. Nombrar todas las partes de una patineta.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

3. Desmontar completamente y volver a ensamblar una patineta, re-ensamblando los cojinetes y colocando las tuercas y las tuercas pivotantes en la tensión correcta.

---

Nombre \_\_\_\_\_

4. Demostrar 8 habilidades con la patineta que incluyan algunos de los siguientes trucos y hacerlos a la satisfacción de los instructores en propiedad autorizada. 5 de éstos deben demostrarse en una rampa de patinaje.

Serpentear (Tick Tack) desde la posición de pie en la patineta alcanzado un mínimo de 10 metros sobre el terreno nivelado

Salto con la patineta (Ollie) un mínimo de 10 cm

Deslizado por un riel un mínimo de 1 metro

Entrada y salida en una rampa de 2–3 metros de altura

Deslizado con giro (Gurreo slide)

Las 4-ruedas mirando hacia arriba

Subir en una rampa hasta el borde

Gota de ácido

Voltear

Salto (Ollie) en un canalón

Rechinar de lado adelante-atrás

Forjar

Bomba

**\*\*Nota:** la especialidad de patineta no está disponible en la División Norteamericana por regulaciones del seguro.

Fecha Completada: \_\_\_\_\_

Instructor/Asesor: \_\_\_\_\_

• Nivel de Habilidad 2

Recreación

División del Pacífico Sur