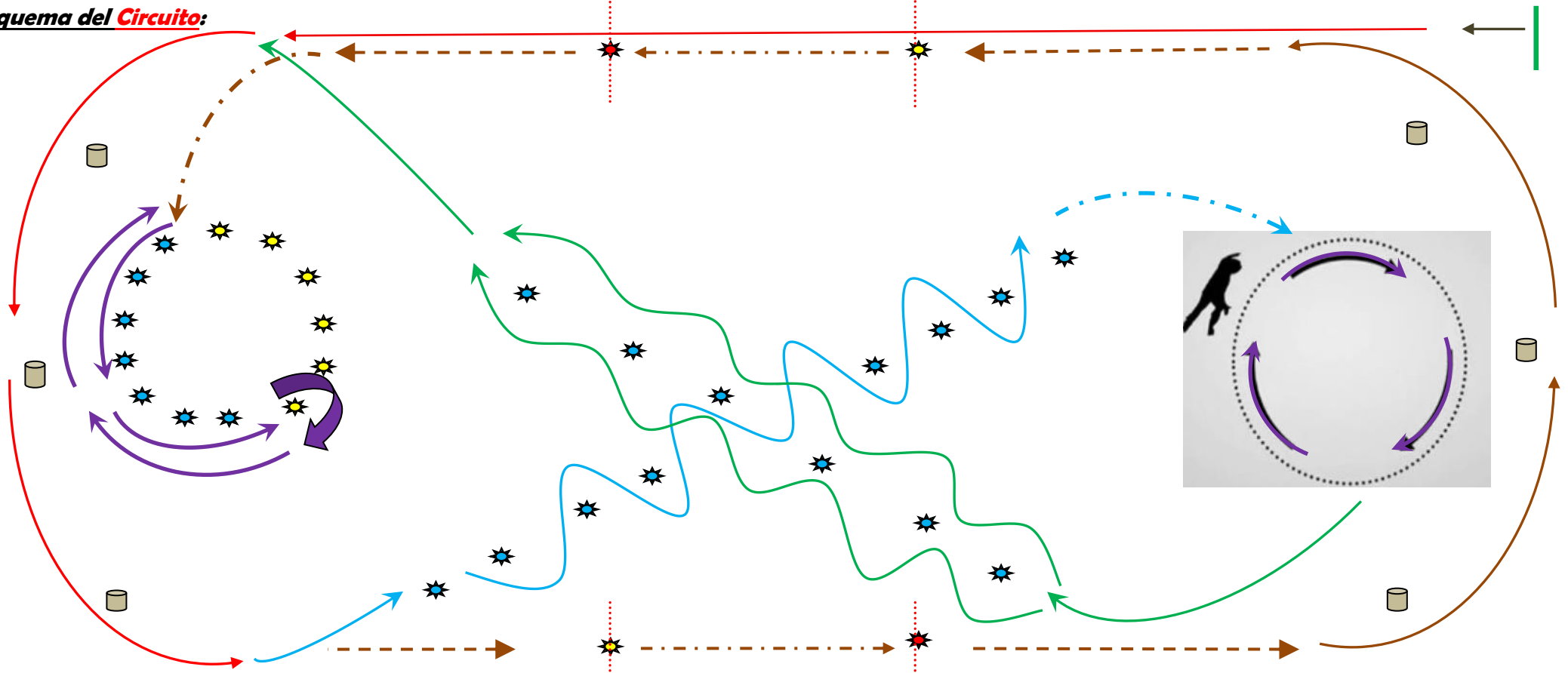


# Sesión Práctica: "Circuito de Examen" (patinaje)

## Esquema del Circuito:



## Ejercicios: \* NIVEL 2 y 3 en AZUL // NIVEL 0 y 1 en AMARILLO

- (1) N:2-3: **SALIDA:** "desde T" // N:0-1: **SALIDA:** "ponerse en pie desde Sentados" "desde T"
- (2) N:2-3: **RECTA 1:** Avance **FRONTAL** con "**Paso Patinador**" // N:0-1: **SALIDA:** Avance **FRONTAL** con "**Paso en V**"
- (3) N:2-3: **CURVA abierta 1:** "en A" // N:0-1: **CURVA abierta 1:** "en A"
- (4) N:2-3: **DIAGONAL 1:** **SLALOM** cada 1 cono en "**Tijera-Esqü**" // N:0-1: **DIAGONAL 1:** **SLALOM** cada 2 conos con "**V + Paralelo**"
- (5) N:2-3: **1,5x CÍRCULO 1:** 1/2 "en Tijera" + 1 "**SLALOM-TIJERA**" // N:0-1: **1,5xCURVA cerrada 1:** 1/2 "en Tijera" + 1 "**SLALOM-V + Paralelo**"
- (6) N:2-3: **DIAGONAL 2:** **SLALOM** con "**LIMONES** cada 1 cono" // N:0-1: **DIAGONAL 2:** **SLALOM** con "**LIMONES** cada 2 conos"
- (7) N:2-3: **CURVA abierta 2:** "en Tijera" // N:0-1: **CURVA abierta 2:** "en Tijera"
- (8) N:2-3: **RECTA 2:** con "**Paso Patinador**" + **FRENADA Taco/s** // N:0-1: **RECTA 2:** con "**Paso en V**" + **FRENADA Taco/s**
- (9) N:2-3: **CURVA abierta 3:** "**LIBRE**" // N:0-1: **CURVA abierta 3:** "**LIBRE**"
- (10) N:2-3: **RECTA 3:** **Paso Patinador** + 2 transiciones + **FRENADA Semi-Derrape** // N:0-1: **RECTA 3:** "**Paso en V**" + **FRENADA en A o Fr. en Cuña**
- (11) \* **Para todos:** **CÍRCULO 2:** 1 única vuelta "con 1/2 LIMONES" + **Giro cerrado** + 1/2 **LIMONES** en el otro sentido

RÚBRICA Observación **ALUMNOS Nivel SUPERIOR**: "Círculo de habilidades de Patinaje" (Curso 2025-26)

Nota:

Alumno/a: \_\_\_\_\_

Curso: 1º Bach: \_\_\_\_\_

(1) Salida: Patines "en T o L"	(2) RECTA 1: PASO Patinador	(3) Giro abierto 1: en A	(4) Diagonal 1: cada como SLALOM en TIJERA	(5) x1,5 Círculo 1 en TIJERA (0,5v.) + SLALOM (1v.)	(6) Diagonal 2: cada como LIMONES	(7) Giro abierto 2 en TIJERA	(8) RECTA 2: Frenada 1 con TACO/S	(9) Giro abierto 3 Técnica "Libre"	(10) RECTA 3: x2 TRANSICIONES + Frenada 2 Semi-Derrape	(11) Círculo 2: 1/2 LIMONES (0,5v.) + Giro cerrado + 1/2 LIMONES (0,5v.)
B   R   M	B   R   M	B   R   M	B   R   M	B   R   M	B   R   M	B   R   M	B   R   M	B   R   M	B   R   M	B   R   M
Crterios	Crterios	Crterios	Crterios	Crterios	Crterios	Crterios	Crterios	Crterios	Crterios	Crterios
<ul style="list-style-type: none"> <li>Patines "en T" o L</li> <li>Transferencia de Peso atrás-adelante</li> <li>Impulso-Explosividad de salida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Amplitud Zancada de PIERNAS</li> <li>Recobro por el centro</li> <li>Línea de Hombros al frente + coordinación BRAZOS</li> <li>Fluidez/Soltura/Equilibrio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Postura Base: Piernas SEPARADAS-A + Brazos adelante</li> <li>Cuerpo + cadera + brazos FRONTALES</li> <li>Buen Deslizamiento finaliza la Curva en A</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patines en Tijera cerrada</li> <li>Slalom con Fluidez</li> <li>Slalom con CONTRAROTACIÓN de tronco</li> <li>Deslizamiento Bueno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ANTICIPACIÓN Patines "en Tijera"</li> <li>Brazos en L o manos sobre la rodilla</li> <li>Slalom con CONTRAROTACIÓN de tronco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>AMPLIA-Apertura -Cierre patines</li> <li>AMPLIA -Subida -Bajada CDG</li> <li>Buen Ritmo-Frecuencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Postura Base: Piernas TIJERA estrecha</li> <li>Brazos en L o manos sobre la rodilla</li> <li>Cuerpo + cadera INCLINADOS al interior</li> <li>Buen Deslizamiento finaliza la Curva en L</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preparación PREVIA "en Tijera" o "Transición"</li> <li>Potencia Frenada</li> <li>Detención TOTAL</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Control</li> <li>Equilibrio</li> <li>Deslizamiento o Impulsión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Transiciones con CONTROL-EQUILIBRIO</li> <li>Preparación "en S"</li> <li>Potencia Frenada</li> <li>Detención TOTAL</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>½ Limones AMPLIOS</li> <li>Patín interior SÓLO DESLIZA</li> <li>Giro Cerrado + Equilibrio</li> </ul>

RÚBRICA Observación **ALUMNOS Nivel SUPERIOR**: "Círculo de habilidades de Patinaje" (Curso 2025-26)

Nota:

Alumno/a: \_\_\_\_\_

Curso: 1º Bach: \_\_\_\_\_

(1) Salida: Patines "en T o L"	(2) RECTA 1: PASO Patinador	(3) Giro abierto 1: en A	(4) Diagonal 1: cada como SLALOM en TIJERA	(5) x1,5 Círculo 1 en TIJERA (0,5v.) + SLALOM (1v.)	(6) Diagonal 2: cada como LIMONES	(7) Giro abierto 2 en TIJERA	(8) RECTA 2: Frenada 1 con TACO/S	(9) Giro abierto 3 Técnica "Libre"	(10) RECTA 3: x2 TRANSICIONES + Frenada 2 Semi-Derrape	(11) Círculo 2: 1/2 LIMONES (0,5v.) + Giro cerrado + 1/2 LIMONES (0,5v.)
B   R   M	B   R   M	B   R   M	B   R   B	R   M   B	R   M   B	R   M   B	R   B   R	M   B   R	M   B   R	M   B   R
Crterios	Crterios	Crterios	Crterios	Crterios	Crterios	Crterios	Crterios	Crterios	Crterios	Crterios
<ul style="list-style-type: none"> <li>Patines "en T" o L</li> <li>Transferencia de Peso atrás-adelante</li> <li>Impulso-Explosividad de salida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Amplitud Zancada de PIERNAS</li> <li>Recobro por el centro</li> <li>Línea de Hombros al frente + coordinación BRAZOS</li> <li>Fluidez/Soltura/Equilibrio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Postura Base: Piernas SEPARADAS-A + Brazos adelante</li> <li>Cuerpo + cadera + brazos FRONTALES</li> <li>Buen Deslizamiento finaliza la Curva en A</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patines en Tijera cerrada</li> <li>Slalom con Fluidez</li> <li>Slalom con CONTRAROTACIÓN de tronco</li> <li>Deslizamiento Bueno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ANTICIPACIÓN Patines "en Tijera"</li> <li>Brazos en L o manos sobre la rodilla</li> <li>Slalom con CONTRAROTACIÓN de tronco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>AMPLIA-Apertura -Cierre patines</li> <li>AMPLIA -Subida -Bajada CDG</li> <li>Buen Ritmo-Frecuencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Postura Base: Piernas TIJERA estrecha</li> <li>Brazos en L o manos sobre la rodilla</li> <li>Cuerpo + cadera INCLINADOS al interior</li> <li>Buen Deslizamiento finaliza la Curva en L</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preparación PREVIA "en Tijera" o "Transición"</li> <li>Potencia Frenada</li> <li>Detención TOTAL</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Control</li> <li>Equilibrio</li> <li>Deslizamiento o Impulsión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Transiciones con CONTROL-EQUILIBRIO</li> <li>Preparación "en S"</li> <li>Potencia Frenada</li> <li>Detención TOTAL</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>½ Limones AMPLIOS</li> <li>Patín interior SÓLO DESLIZA</li> <li>Giro Cerrado + Equilibrio</li> </ul>

RÚBRICA Observación ALUMNOS Nivel INFERIOR: "Circuito de habilidades de Patinaje" (Curso 2025-26)

Nota:

Alumno/a: \_\_\_\_\_

Curso: 1º Bach: \_\_\_\_\_

(1) Salida: Patines "en V o L"	(2) RECTA 1: PASO Patinador	(3) Giro abierto 1: en A	(4) Diagonal 1: cada cono SLALOM en TIJERA	(5) x1,5 Círculo 1 en TIJERA (0,5V.) + SLALOM (1V.)	(6) Diagonal 2: cada 1-2 CONOS LIMONES	(7) Giro abierto 2 en TIJERA	(8) RECTA 2: Frenada 1 con TACO/S	(9) Giro abierto 3 Técnica "Libre"	(10) RECTA 3: Frenada 2 A o CUÑA	(11) Círculo 2: 1/2 LIMONES (0,5V.) + Giro cerrado + 1/2 LIMONES (0,5V.)
B   R   M	B   R   M	B   R   M	B   R   B	R   M   B	R   M   B	R   M   B	R   B   R	M   B   R	M   B   R	M   B   R
Crterios	Crterios	Crterios	Crterios	Crterios	Crterios	Crterios	Crterios	Crterios	Crterios	Crterios
<ul style="list-style-type: none"> <li>Levantarse con <b>seguridad</b> y buen <b>EQUILIBRIO</b></li> <li>Patines "en T" o L</li> <li>Transferencia de Peso <b>atrás-adelante</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Marcar claramente PASOS en V</li> <li>Brazos <b>por delante</b> del TRONCO</li> <li>Línea de Hombros <b>al frente</b></li> <li>Ritmo y Equilibrio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Postura Base: Piernas <b>SEPARADAS-A</b> + Brazos <b>adelante</b></li> <li>Cuerpo + cadera + brazos <b>FRONTALES</b></li> <li>Buen Deslizamiento <b>LLEGA</b> a 3/4 Curva en A</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acción Patines: 1-Abrir + 2-Paralelo</li> <li>Ritmo estable</li> <li>Mantener <b>EQUILIBRIO</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ANTICIPACIÓN Patines "en Tijera"</li> <li>Brazos en L o manos <b>sobre la rodilla</b></li> <li>Slalom con Acción Patines: 1-Abrir + 2-Paralelo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>MEDIA-Apertura - Cierre patines</li> <li>CIERTA -Subida -Bajada CDG</li> <li>Brazos <b>por delante</b> del TRONCO</li> <li>Ritmo <b>ESTABLE</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Postura Base: Piernas <b>TIJERA</b></li> <li>Brazos en L o manos <b>sobre la rodilla</b></li> <li>Buen Deslizamiento <b>LLEGA</b> a 3/4 Curva en L</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preparación <b>PREVIA</b> "en Tijera"</li> <li><b>NO PÉRDIDA</b> de VELOCIDAD sólo <b>por INERCIA</b></li> <li>Detención <b>TOTAL</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ritmo estable</li> <li>Equilibrio</li> <li>Deslizamiento o Impulsión con dominio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preparación "en A"</li> <li><b>NO PÉRDIDA</b> de VELOCIDAD sólo <b>por INERCIA</b></li> <li>Detención <b>TOTAL</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>½ Limones <b>Amplitud MEDIA</b></li> <li>Patín interior apenas <b>PROPULSA</b></li> <li>Giro <b>Cerrado</b> en Equilibrio</li> </ul>

RÚBRICA Observación ALUMNOS Nivel INFERIOR: "Circuito de habilidades de Patinaje" (Curso 2025-26)

Nota:

Alumno/a: \_\_\_\_\_

Curso: 1º Bach: \_\_\_\_\_

(1) Salida: Patines "en V o L"	(2) RECTA 1: PASO Patinador	(3) Giro abierto 1: en A	(4) Diagonal 1: cada cono SLALOM en TIJERA	(5) x1,5 Círculo 1 en TIJERA (0,5V.) + SLALOM (1V.)	(6) Diagonal 2: cada 1-2 CONOS LIMONES	(7) Giro abierto 2 en TIJERA	(8) RECTA 2: Frenada 1 con TACO/S	(9) Giro abierto 3 Técnica "Libre"	(10) RECTA 3: Frenada 2 A o CUÑA	(11) Círculo 2: 1/2 LIMONES (0,5V.) + Giro cerrado + 1/2 LIMONES (0,5V.)
B   R   M	B   R   M	B   R   M	B   R   M	B   R   M	B   R   M	B   R   M	B   R   M	B   R   M	B   R   M	B   R   M
Crterios	Crterios	Crterios	Crterios	Crterios	Crterios	Crterios	Crterios	Crterios	Crterios	Crterios
<ul style="list-style-type: none"> <li>Levantarse con <b>seguridad</b> y buen <b>EQUILIBRIO</b></li> <li>Patines "en T" o L</li> <li>Transferencia de Peso <b>atrás-adelante</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Marcar claramente PASOS en V</li> <li>Brazos <b>por delante</b> del TRONCO</li> <li>Línea de Hombros <b>al frente</b></li> <li>Ritmo y Equilibrio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Postura Base: Piernas <b>SEPARADAS-A</b> + Brazos <b>adelante</b></li> <li>Cuerpo + cadera + brazos <b>FRONTALES</b></li> <li>Buen Deslizamiento <b>LLEGA</b> a 3/4 Curva en A</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acción Patines: 1-Abrir + 2-Paralelo</li> <li>Ritmo estable</li> <li>Mantener <b>EQUILIBRIO</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ANTICIPACIÓN Patines "en Tijera"</li> <li>Brazos en L o manos <b>sobre la rodilla</b></li> <li>Slalom con Acción Patines: 1-Abrir + 2-Paralelo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>MEDIA-Apertura - Cierre patines</li> <li>CIERTA -Subida -Bajada CDG</li> <li>Brazos <b>por delante</b> del TRONCO</li> <li>Ritmo <b>ESTABLE</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Postura Base: Piernas <b>TIJERA</b></li> <li>Brazos en L o manos <b>sobre la rodilla</b></li> <li>Buen Deslizamiento <b>LLEGA</b> a 3/4 Curva en L</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preparación <b>PREVIA</b> "en Tijera"</li> <li><b>NO PÉRDIDA</b> de VELOCIDAD sólo <b>por INERCIA</b></li> <li>Detención <b>TOTAL</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ritmo estable</li> <li>Equilibrio</li> <li>Deslizamiento o Impulsión con dominio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preparación "en A"</li> <li><b>NO PÉRDIDA</b> de VELOCIDAD sólo <b>por INERCIA</b></li> <li>Detención <b>TOTAL</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>½ Limones <b>Amplitud MEDIA</b></li> <li>Patín interior apenas <b>PROPULSA</b></li> <li>Giro <b>Cerrado</b> en Equilibrio</li> </ul>

