

## VOCÊ QUER PRATICAR SKATE?

É um esporte radical muito praticado atualmente. Consiste em realizar manobras deslizando sobre o solo (com ou sem obstáculos) equilibrando-se sobre o skate. O skate é uma prancha (shape) que possui dois eixos (trucks), rolamentos e quatro pequenas rodas.

O esporte surgiu nos Estados Unidos, trazendo uma forte influência do surfe, e chegou ao Brasil na década de 1960.



**Shape** – É a prancha de madeira que serve como base para as manobras

**Nose** – parte da frente do shape

**Tail** – parte de traz do shape

**Trucks** – eixo do skate

**Rodas** – dois pares de rodas no shape, um em cada truck

**Rolamento** – de ligas de aço, permitem que as rodas girem livremente

**Lixa** – aderida ao shape, gera mais atrito

## Tipos de skate

- Skate de rua (street) – 7,5 e 8 polegadas, com o truck mais baixo e as rodinhas menores. Os trucks de street precisam ser menores, para garantir maior precisão para as manobras. O tamanho ideal geralmente é de 139 mm.
- Skate vertical – shapes mais largos, de 8,5 polegadas.
- Longboard (“long”) – shape mais robusto e as rodas macias e maiores.
- Cruiser – semelhante ao long, porém numa versão reduzida de tamanho (2 tipos: normal ou mini). Rodas macias e de qualidade; trucks de metal de 129 a 149 mm.

## Algumas manobras no skate

- Ollie – salto básico
- Nollie – trick de base trocada, inverso do ollie
- Flip – manobra executada com o giro do board para trás do skatista
- Ollie Heel ou Heelflip – uma variação do flip, com o giro para a frente
- Pop shove-it – primeira manobra de rotação 180°
- Frontside shove it – fazer apenas o skate girar 180° graus no sentido frontside
- Hardflip – frontside shove it com um flip
- Varial-flip – backside shove it junto com um flip
- Manual – andar com o skate equilibrado nas duas rodas de trás
- Impossible – esta manobra consiste em fazer o skate girar verticalmente grudado (e sendo guiado) pelo pé de trás

## Estilos

- Freestyle – manobras feitas em sequência, no chão
- Downhill – descida de ladeiras na maior velocidade possível
- Downhill slide – descida de ladeiras em alta velocidade, realizando manobras de derrapagem
- Slalom – Percurso com cones
- Vertical – é praticada em pista, e pode ser subdividida em outras modalidades, variando sempre as condições da pista. As manobras podem ser aéreas ou deslizando pela borda metálica da pista

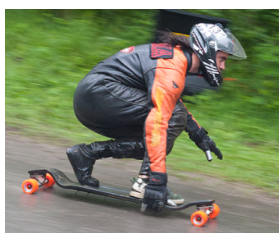
- Street style (skate de rua) – na modalidade mais praticada em todo o mundo, os bancos, corrimões, escadas das ruas das cidades, são utilizados como obstáculos para o skate
- Park-Bowl – com complexidade
- Minirrampas – praticado em rampa que mistura os estilo Street e Vertical (paredes pouco inclinadas)
- Mega rampa ou Big Air – radical, com rampa de quase 30 m de altura
- Skate de dedo – Usar dedo médio e indicador para as manobras

### Equipamento de segurança

- Capacete – geralmente é aberto, exige uma menor proteção do que os usados para manobras em pistas



Para a prática mais radical, como o downhill, o capacete deve ser bem mais resistente, fechado e com visor, como os de moto



- Joelheira – ajuste corretamente ao seu joelho, proporcionando um encaixe seguro e confortável



- Cotoveleira – minimiza lesões por impacto



- Caneleira – protege o tornozelo de algumas lesões e traz mais segurança para fazer manobras mais radicais



- Munhequeira – evita torções e lesões mais graves. Para completar, pode auxiliar na execução de certas manobras



- Luvas – protegem as mãos do atleta durante a queda. No downhill, servem de apoio das mãos para manter o equilíbrio ou para impedir uma queda



## **Antes de começar**

A prática do skate desenvolve equilíbrio, coordenação motora, força e agilidade.

Antes de começar, certifique-se com seu pediatra se não há nenhuma restrição médica, como problemas ortopédicos, cardíacos ou neurológicos.

Procure um skate adequado ao seu peso e tamanho e também à modalidade que quer praticar.

Use os equipamentos de proteção adequados: capacetes, joelheiras, cotoveleiras, protetores de punho e luvas. As roupas devem ser confortáveis e flexíveis e o tênis aderente ao skate.

Antes de começar, faça aquecimento e alongamento, de preferência por pelo menos dez minutos.

Ande de skate em pistas fechadas ou em parques, não ande na rua. Observe a circulação de pessoas e outros veículos ao redor. Observe a manutenção da pista!

Durante a prática não faça manobras perigosas e mantenha-se hidratado. Se estiver ao ar livre, cuidado com excesso de sol ou chuva.

## **Reladoras:**

**Luciana Issa**

**Tania Zamataro**

**Departamento de Segurança da Criança e do Adolescente da SPSP**