



**POLITÉCNICO
DE SANTARÉM**
ESCOLA SUPERIOR
DE DESPORTO
DE RIO MAIOR

**LIVRO DE
FICHAS
TÉCNICAS
SURFING
2022**

**AUTOR
TELMO TEOTÓNIO**

FICHA TÉCNICA

Título: Livro de Fichas Técnicas - Surfing 2022

Autor: Telmo Teotónio

Edição: Escola Superior de Desporto de Rio Maior - Instituto Politécnico de Santarém

Suporte: Eletrónico

Formato: PDF

Ano: 2022

ISBN: 978-989-8768-53-7

ÍNDICE

FICHA CONDIÇÕES DE PRÁTICA	3
FICHA POP-UP SALTO	4
FICHA POP-UP 3 TEMPOS	6
FICHA POSIÇÃO DE DESLIZE	8
FICHA AVANÇAR/ RECUAR	9
FICHA VIRAGEM NA BASE.....	11
FICHA BODYBOARD.....	13
FICHA BODYSURF.....	15

FICHA CONDIÇÕES DE PRÁTICA

DATA ____/____/____ LOCAL _____

1. TIPO DE FUNDO

ROCHA ____ AREIA ____ MISTO ____

2. VENTO LOCAL

OFFSHORE ____ ONSHORE ____ SIDESHORE ____

3. ONDULAÇÃO

ORDENADA ____ DESORDENADA ____

PICO DEFINIDO ____ PICOS MULTIPLOS ____

4. MARÉ

ALTA ____ BAIXA ____ MÉDIA ____

ENCHER ____ VAZAR ____

5. OBSTÁCULOS (rochas, pescadores, banhistas, excesso praticantes)

6. CORRENTES (onde e qual o comportamento)

7. ONDAS

TAMANHO: _____ (meio metro, metro, metro e meio)

TIPO: _____ (esquerdas/ direitas/ ambos)

8. SETS

TEMPO ENTRE SETS: ____ minutos





NÚMERO DE ONDAS DO SET: ____ ondas

PERIODO ENTRE ONDAS: ____ segundos

FICHA POP-UP SALTO

	Descrição da técnica e/ ou representação gráfica do movimento.	Erros efetuados e dificuldades sentidas
A	Apoiar as mãos no Deck, abaixo do peito, com os polegares junto às costelas e os cotovelos junto ao tronco.	
B	De uma só vez, usando o balanço das pernas e a extensão dos braços, levantar de forma explosiva o tronco e a bacia, com o apoio das mãos e dos joelhos.	
C	A perna da frente avança e o pé da frente fica apoiado onde as mãos estavam. A perna de trás acompanha o movimento, ficando o pé de trás apoiado onde estavam os joelhos.	
D	Pés ao meio da prancha, à largura dos ombros ou ligeiramente mais afastados.	
E	Pés paralelos, perpendiculares à linha do Stringer.	
F	Pernas em flexão, com os joelhos ligeiramente projetados para a frente.	
G	Tronco rodado para a frente e olhar no destino.	
H	Braços afastados do corpo, um de cada lado da prancha.	

FICHA POP-UP SALTO

POSIÇÃO INICIAL	POSIÇÃO FINAL
 A man in a green shirt and grey shorts is lying on his stomach on a red surfboard on a blue mat. A second red surfboard is visible in the background.	 The man is in a crouched position on the red surfboard, with his hands on the deck and feet on the fins. The background is the same blue mat and white wall.
POSIÇÃO DE DESLIZE	
 The man is in a crouched position on the red surfboard, leaning forward with his hands on the deck. The background is the same blue mat and white wall.	 The man is in mid-air, performing a pop-up jump over a wooden bench. He is in a crouched position, with his hands on the deck and feet on the fins. The background is the same blue mat and white wall.

FICHA POP-UP 3 TEMPOS

	Descrição da técnica e/ ou representação gráfica do movimento.	Erros efetuados e dificuldades sentidas
A	Apoiar as mãos no Deck, abaixo do peito, com os polegares junto às costelas e os cotovelos junto ao tronco.	
B	1º TEMPO: Realizar a extensão dos braços e consequente elevação do peito e bacia.	
C	2º TEMPO: Subir o pé de trás com o joelho para fora, apoiando os dedos do pé na prancha e o calcanhar na perna oposta, atrás do joelho.	
D	3º TEMPO: Subir o pé da frente entre os braços, direcionando os dedos do pé para a mão contrária. Soltar as mãos da prancha e apoiar os pés na totalidade.	
E	Pés ao meio da prancha, à largura dos ombros ou ligeiramente mais afastados.	
F	Pés paralelos, perpendiculares à linha do Stringer.	
G	Pernas em flexão, com os joelhos ligeiramente projetados para a frente.	
H	Tronco rodado para a frente e olhar no destino.	
I	Braços afastados do corpo, um de cada lado da prancha.	

FICHA POP-UP 3 TEMPOS

1º TEMPO



2º TEMPO



3º TEMPO



POSIÇÃO DE DESLIZE



FICHA POSIÇÃO DE DESLIZE

	Descrição da técnica e/ ou representação gráfica do movimento.	Erros efetuados e dificuldades sentidas
A	Pés ao meio da prancha, à largura dos ombros ou ligeiramente mais afastados.	
B	Pés paralelos, perpendiculares à linha do Stringer.	
C	Pernas em flexão, com os joelhos ligeiramente projetados para a frente.	
D	Tronco rodado para a frente e olhar no destino.	
E	Braços afastados do corpo, um de cada lado da prancha.	



FICHA AVANÇAR/ RECUAR

	Descrição da técnica e/ ou representação gráfica do movimento.	Erros efetuados e dificuldades sentidas
A	Pés ao meio da prancha, à largura dos ombros ou ligeiramente mais afastados.	
B	Pés paralelos, perpendiculares à linha do Stringer.	
C	Pernas em flexão, com os joelhos ligeiramente projetados para a frente.	
D	Tronco rodado para a frente e olhar no destino.	
E	Braços afastados do corpo, um de cada lado da prancha.	
F	<p>AVANÇAR PARA O NOSE: Colocar o peso sobre a perna da frente. Quando o pé de trás estiver livre de pressão arrastar para perto do pé da frente e logo de seguida avançar o pé da frente.</p>	
G	<p>RECUAR PARA O TAIL: Colocar o peso sobre a perna de trás. Quando o pé da frente estiver livre de pressão arrastar para perto do pé de trás e logo de seguida recuar o pé de trás.</p>	

FICHA AVANÇAR/ RECUAR

AVANÇAR / RECUAR



PESO NA PERNA DA FRENTE



PESO NA PERNA DE TRÁS



FICHA VIRAGEM NA BASE

	Descrição da técnica e/ ou representação gráfica do movimento.	Erros efetuados e dificuldades sentidas
A	Pés ao meio da prancha, à largura dos ombros ou ligeiramente mais afastados.	
B	Pés paralelos, perpendiculares à linha do Stringer.	
C	Pernas em flexão, com os joelhos ligeiramente projetados para a frente.	
D	Tronco rodado para a frente e olhar no destino.	
E	Braços afastados do corpo, um de cada lado da prancha.	
F	<p>VIRAR PARA FRONTSIDE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Olhar para o lado num ângulo de 45° com a linha da onda. - Fletir os joelhos e tentar tocar na água com a mão visível. - Deslocar o CG para os dedos dos pés. - No fim de definir a linha, equilibrar o CG para não tombar a prancha. 	
G	<p>VIRAR PARA BACKSIDE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Olhar para o lado num ângulo de 45° com a linha da onda. - Fletir os joelhos e tentar tocar na água com a mão visível. - Deslocar o CG para os calcanhares. - No fim de definir a linha equilibrar o CG para não tombar a prancha. 	

FICHA VIRAGEM NA BASE

POSIÇÃO DE DESLIZE EM FRENTE



VIRAR PARA FRONTSIDE



VIRAR PARA BACKSIDE



FICHA BODYBOARD

	Descrição da técnica e/ ou representação gráfica do movimento.	Erros efetuados e dificuldades sentidas
A	Mãos agarram nos Rails logo a seguir ao Nose (Orelhas da prancha).	
B	Cotovelos apoiados na prancha por baixo dos ombros, alinhados com as mãos.	
C	Cotovelos com um ângulo ligeiramente superior a 90°.	
D	Corpo ao centro da prancha e tronco levantado.	
E	Pernas ligeiramente afastadas e descontraídas.	
F	CORTAR A ONDA (DIREITA): Mão esquerda agarra no Rail ao nível da cintura com o cotovelo levantado e para fora. C.G. mais para o Rail direito.	
G	CORTAR A ONDA (ESQUERDA): Mão direita agarra no Rail ao nível da cintura com o cotovelo levantado e para fora. C.G. mais para o Rail esquerdo.	

FICHA BODYBOARD

POSIÇÃO BASE DE DESLIZE



VIRAR PARA A ESQUERDA



VIRAR PARA A DIREITA



FICHA BODYSURF

	Descrição da técnica e/ ou representação gráfica do movimento.	Erros efetuados e dificuldades sentidas
A	Braços unidos e esticados acima da cabeça.	
B	Mãos sobrepostas.	
C	Cabeça entre os braços e alinhada com o resto do corpo. Olhar no destino.	
D	Corpo em extensão	
E	Pernas unidas e esticadas.	
F	CORTAR A ONDA (DIREITA): Handplane na mão direita. Braço direito esticado acima da cabeça e apontado na direção pretendida para o deslize. Braço esquerdo junto ao tronco. Ombro esquerdo roda para trás. Olhar no destino.	
G	CORTAR A ONDA (ESQUERDA): Handplane na mão esquerda. Braço esquerdo esticado acima da cabeça e apontado na direção pretendida para o deslize. Braço direito junto ao tronco. Ombro direito roda para trás. Olhar no destino.	

FICHA BODYSURF

POSIÇÃO DE DESLIZE EM FRENTE



<https://breakingmuscle.com/streamline-your-swimming-for-greater-efficiency/>

CORTAR PARA A DIREITA



<https://fotodosurf.wordpress.com/2008/07/16/body-surf/>

CORTAR PARA A ESQUERDA



<https://br.pinterest.com/guilhermeesher/body-surf/>