

## ENCONTRO NACIONAL DE SUB 11

### Estações de Habilidades - Descrição e Critérios de Sucesso

As Tarefas constantes das Estações de Habilidades serão realizadas em 2 ou 3 blocos por forma a proporcionar a possibilidade a todas as crianças de disfrutarem socialmente de um dia que se pretende que seja a Festa do Ténis de Mesa.

No local do Encontro, estará disponível uma “Fun Zone” com atividades lúdicas adequadas a todas as crianças.

Todas as estações compreendem competências específicas da modalidade e serão desenvolvidas através de exercícios com níveis distintos de execução.

Cada atleta, terá um determinado tempo ou tentativas para executar cada uma das tarefas e necessitará de revelar sucesso em pelo menos uma dessas repetições.

Cada exercício necessita de ser observado tendo em conta os critérios de sucesso explanados no documento orientador.

Todos os técnicos serão parte envolvente do processo e necessitarão de aferir e registar o desempenho de cada atleta.

## Estação 1 - "Deslocamentos"

### Descrição

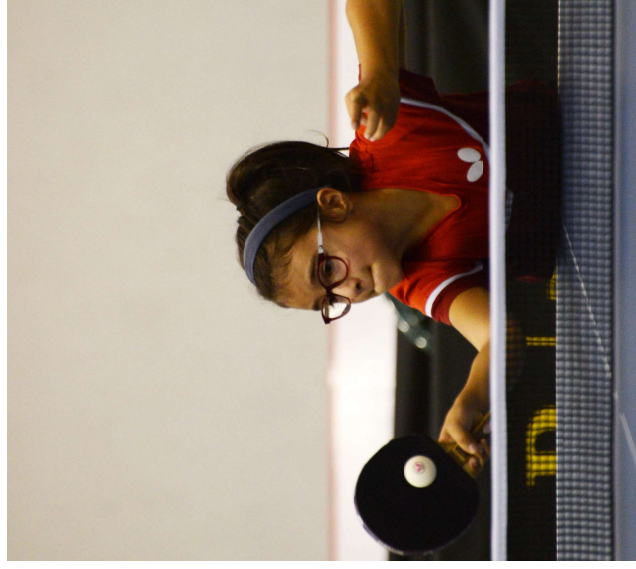
Execução realizada sem raquete.

1. Execução Passo Lateral;
2. Execução de Passo Saltado;
3. Circuito realizado em Passo Lateral;
4. Circuito realizado em Passo Saltado.

### CrITÉRIOS de Sucesso

1. Executa corretamente 2 Passos Laterais; tem duas tentativas
2. Executa corretamente 3 Passos Saltados; tem duas tentativas;
3. Realiza o Circuito em Passo Lateral; tem duas tentativas
4. Realiza o Circuito em Passo Saltado; tem duas tentativas.

A Estação será concluída com sucesso se forem efetuadas corretamente pelo menos 3 das 4 tarefas da Estação.



## Estação 2 - "Equilíbrio bola na raquete"

### Descrição

1. Bola dentro do copo ou bola quebrada;
2. Bola à volta do copo;
3. Bola na raquete (andar)
4. Bola na raquete (circuito)

### CrITÉRIOS de Sucesso

1. Percurso de 3 metros sem a bola cair ao chão; tem duas tentativas
2. A bola contorna o copo sem cair ao chão; tem duas tentativas
3. Percurso de 3 metros sem a bola cair ao chão; tem duas tentativas
4. Realização do circuito sem a bola cair ao chão; tem duas tentativas.



A Estação será concluída com sucesso se forem efetuadas corretamente pelo menos 3 das 4 tarefas da Estação.

## Estação 3 - "Dar toques"

### Descrição

1. Bola na raquete e bola no chão (alternado)
2. Toques de Direita (palma da mão)
3. Toques de Esquerda (costas da mão)
4. Toques alternados.



### CrITÉRIOS de Sucesso

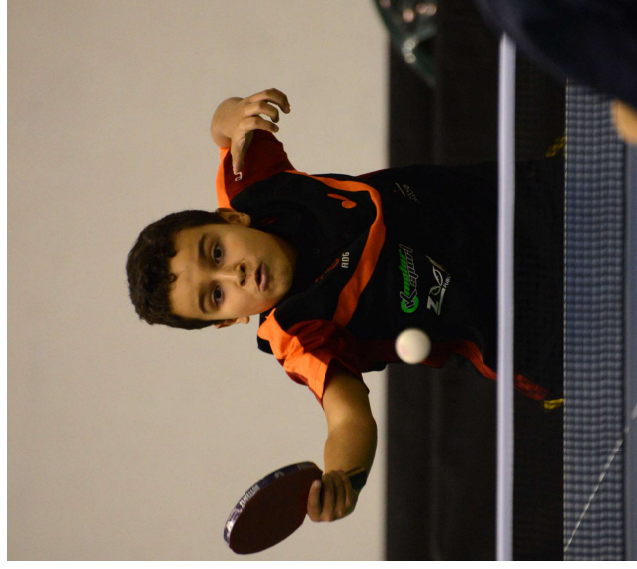
1. Efetua 6 batimentos consecutivos;  
tem duas tentativas;
2. Efetua 6 batimentos consecutivos;  
tem duas tentativas;
3. Efetua 6 batimentos consecutivos;  
tem duas tentativas;
4. Efetua 6 batimentos consecutivos;  
tem duas tentativas.

A Estação será concluída com sucesso se forem efetuadas corretamente pelo menos 3 das 4 tarefas da Estação.

## Estação 4 - "Precisão"

### Descrição

1. Alvo grande a uma distância de 1 metro.
2. Alvo pequeno a uma distância de 1 metro.
3. Alvo grande a uma distância de 3 metros.
4. Alvo pequeno a uma distância de 3 metros.



### CrITÉrios de Sucesso

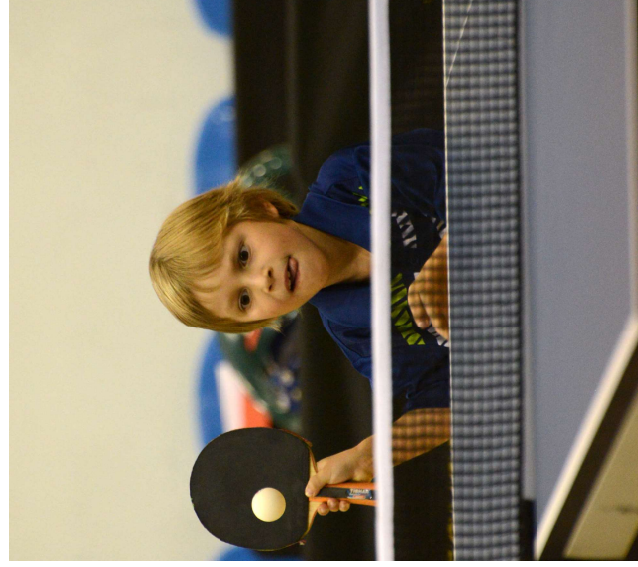
1. Acerta uma vez no alvo; tem 3 tentativas;
2. Acerta uma vez no alvo; tem 3 tentativas;
3. Acerta uma vez no alvo; tem 3 tentativas;
4. Acerta uma vez no alvo; tem 3 tentativas.

A Estação será concluída com sucesso se forem efetuadas corretamente pelo menos 3 das 4 tarefas da Estação.

## Estação 5 - "Jogar para a parede"

### Descrição

1. Execução realizada com 1 toque no chão.
2. Direita (palma da mão);
3. Esquerda (costas da mão);
4. Alternado com cada uma das partes da raquete;
5. Sem bater no chão.



### CrITÉRIOS de Sucesso

1. Efetua 6 batimentos consecutivos;  
tem duas tentativas;
2. Efetua 6 batimentos consecutivos;  
tem duas tentativas;
3. Efetua 6 batimentos consecutivos;  
tem duas tentativas;
4. Efetua 6 batimentos consecutivos;  
tem duas tentativas.

A Estação será concluída com sucesso se forem efetuadas corretamente pelo menos 3 das 4 tarefas da Estação.



## Estação 6 - "Espírito de equipa, grupo entreadajuda"

### Descrição

Execução realizada com parceiro.

1. Realização de batimento após lançamento da bola pelo parceiro (com toque no chão). A bola tem de ser devolvida para o lançador que a deve agarrar;
2. Realização de batimento após lançamento da bola pelo parceiro (sem toque no chão). A bola tem de ser devolvida para o lançador que a deve agarrar;
3. Jogar ténis no chão sem rede entre 2 atletas;
4. Jogar ténis, sem a bola bater no chão entre 2 atletas.



### Critérios de Sucesso

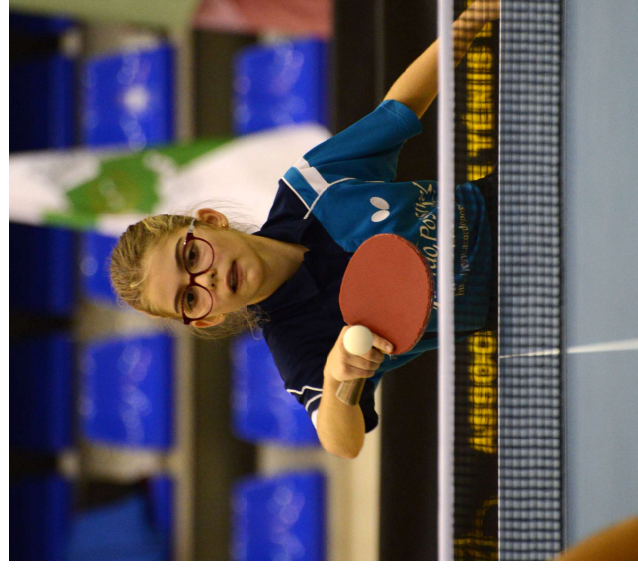
1. Efetuam 6 batimentos consecutivos; tem duas tentativas;
2. Efetuam 6 batimentos consecutivos; tem duas tentativas;
3. Efetuam 6 batimentos consecutivos; tem duas tentativas;
4. Efetuam 6 batimentos consecutivos; tem duas tentativas.

A Estação será concluída com sucesso se forem efetuadas corretamente pelo menos 3 das 4 tarefas da Estação.

## Estação 7 - "Batimentos"

### Descrição

1. Batimento de direita; bola lançada pelo treinador com a raquete e com ressalto;
2. Batimento de esquerda, bola lançada pelo treinador com a raquete e com ressalto;
3. Batimento de direita; bola lançada pelo treinador com a raquete e sem ressalto;
4. Batimento de esquerda; bola lançada pelo treinador com a raquete e sem ressalto.



### CrITÉRIOS de Sucesso

1. Em quatro bolas lançadas, três tem de ser boas devoluções;
2. Em quatro bolas lançadas, três tem de ser boas devoluções;
3. Em quatro bolas lançadas, três tem de ser boas devoluções;
4. Em quatro bolas lançadas, três tem de ser boas devoluções.

A Estação será concluída com sucesso se forem efetuadas corretamente pelo menos 3 das 4 tarefas da Estação.



## Estação 8 - "Serviço"

### Descrição

1. Execução de serviço simples ("cruzado");
2. Execução de serviço simples ("em linha");
3. Execução de serviço longo (esquerda ou direita) com alvo
4. Execução de serviço "cruzado" e "em linha", alternados (3 de cada)



### CrITÉRIOS de Sucesso

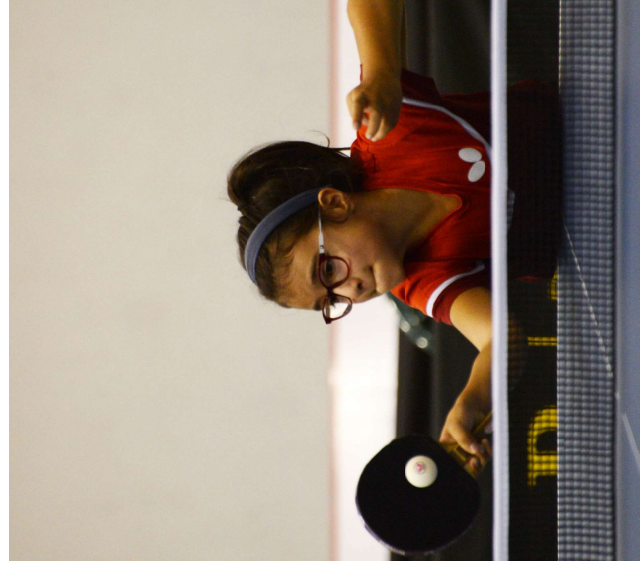
1. Executa 3 serviços "cruzados" consecutivamente; tem duas tentativas;
2. Executa 3 serviços "em linha" consecutivamente; tem duas tentativas;
3. Acerta no alvo; tem 3 tentativas;
4. Executa serviço "cruzado" e "em linha", alternados (3 de cada) consecutivamente; tem duas tentativas.

A Estação será concluída com sucesso se forem efetuadas corretamente pelo menos 3 das 4 tarefas da Estação.

## Estação 9 - "Batimentos com afastamento"

### Descrição

1. Batimento de direita a 2 metros da mesa; bola lançada pelo treinador com a raquete e com ressalto;
2. Batimento de esquerda a 2 metros da mesa; bola lançada pelo treinador com a raquete e com ressalto;
3. Batimento de direita a 2 metros da mesa; bola lançada pelo treinador com a raquete e sem ressalto;
4. Batimento de esquerda a 2 metros da mesa; bola lançada pelo treinador com a raquete e com ressalto.



### Crerários de Sucesso

1. Em quatro bolas lançadas, três tem de ser boas devoluções;
2. Em quatro bolas lançadas, três tem de ser boas devoluções;
3. Em quatro bolas lançadas, três tem de ser boas devoluções;
4. Em quatro bolas lançadas, três tem de ser boas devoluções.

A Estação será concluída com sucesso se forem efetuadas corretamente pelo menos 3 das 4 tarefas da Estação.

## Estação 10 - "Efeitos"

### Descrição

1. Execução de corte de esquerda; bola lançada pelo treinador com a raquete e com ressalto;
2. Execução de corte de direita; bola lançada pelo treinador com a raquete e com ressalto;
3. Execução de serviço cortado;
4. Execução de Top Spin; bola lançada pelo treinador com a raquete e com ressalto.



### CrITÉRIOS de Sucesso

1. Duas boas devoluções consecutivas; tem duas tentativas;
2. Duas boas devoluções consecutivas; tem duas tentativas;
3. Duas boas execuções consecutivas; tem duas tentativas;
4. Duas boas devoluções consecutivas; tem duas tentativas.

A Estação será concluída com sucesso se forem efetuadas corretamente pelo menos 3 das 4 tarefas da Estação.

## Estação 11 - "Jogar em meia mesa"

### Descrição

1. Batimento de direita com o treinador; na diagonal;
2. Batimento de esquerda com o treinador; na diagonal
3. Batimento de direita com o treinador; "em linha";
4. Batimento de esquerda com o treinador; "em linha".



### CrITÉrios de Sucesso

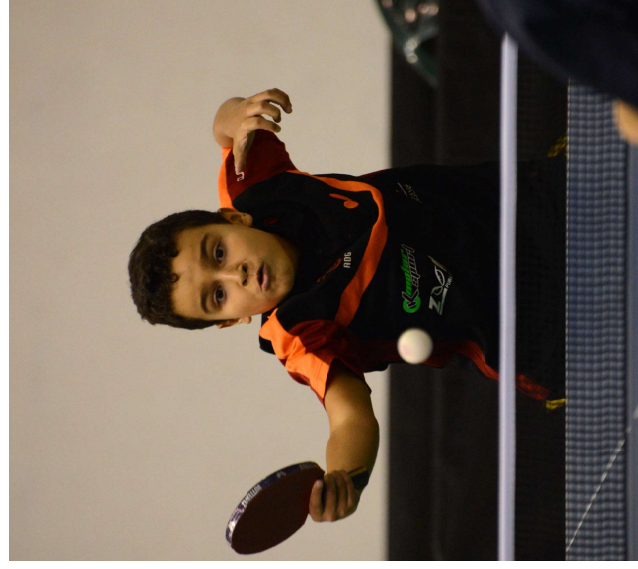
1. Seis boas devoluções consecutivas; tem duas tentativas;
2. Seis boas devoluções consecutivas; tem duas tentativas;
3. Seis boas devoluções consecutivas; tem duas tentativas;
4. Seis boas devoluções consecutivas; tem duas tentativas.

A Estação será concluída com sucesso se forem efetuadas corretamente pelo menos 3 das 4 tarefas da Estação.

## Estação 12 - "Corte"

### Descrição

1. Execução de corte de esquerda com o treinador;
2. Execução de corte direita com o treinador;
3. Serviço cortado + corte de esquerda com o treinador;
4. Serviço cortado + corte de direita com o treinador.



### CrITÉRIOS de Sucesso

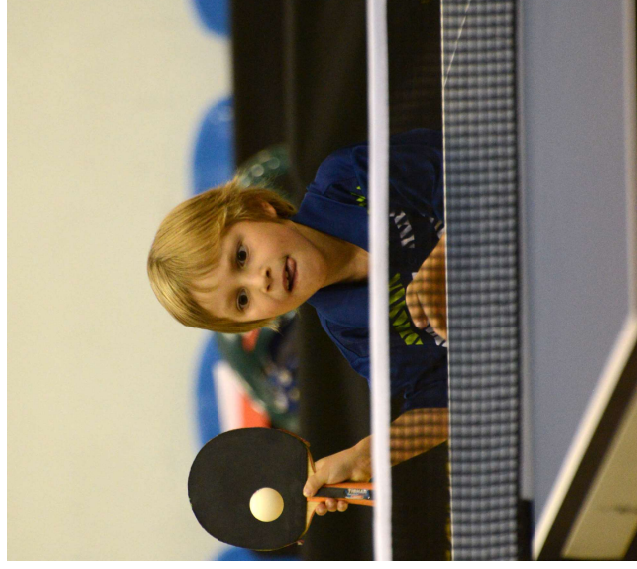
1. Quatro boas devoluções consecutivas; tem duas tentativas;
2. Quatro devoluções consecutivas; tem duas tentativas;
3. Quatro boas devoluções consecutivas; tem duas tentativas;
4. Quatro boas devoluções consecutivas; tem duas tentativas.

A Estação será concluída com sucesso se forem efetuadas corretamente pelo menos 3 das 4 tarefas da Estação.



## Estação 13 - "Exercícios regulares"

| Descrição                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Critérios de Sucesso                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Execução de dois batimentos de direita na direita e 2 batimentos de esquerda na esquerda;</li> <li>2. Execução de um batimento de direita na direita e um batimento de esquerda na esquerda;</li> <li>3. Execução dois cortes de esquerda na esquerda e dois cortes de direita na direita;</li> <li>4. Execução de um corte de esquerda na esquerda e um corte de direita na direita.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Seis boas devoluções consecutivas; tem duas tentativas;</li> <li>2. Seis boas devoluções consecutivas; tem duas tentativas;</li> <li>3. Seis boas devoluções consecutivas; tem duas tentativas;</li> <li>4. Seis boas devoluções consecutivas; tem duas tentativas.</li> </ol> <p>A Estação será concluída com sucesso se forem efetuadas corretamente pelo menos 3 das 4 tarefas da Estação.</p> |





## Estação 14 - "Exercícios regulares"

### Descrição

1. Execução de batimento de direita na direita, direita no meio, esquerda na esquerda e pivot;
2. Execução de dois batimentos de direita na direita, batimento de esquerda na esquerda e pivot;
3. Execução batimento de direita na esquerda, direita e meio;
4. Execução de batimento de esquerda, pivot e batimento de direita na direita.



### CrITÉRIOS de Sucesso

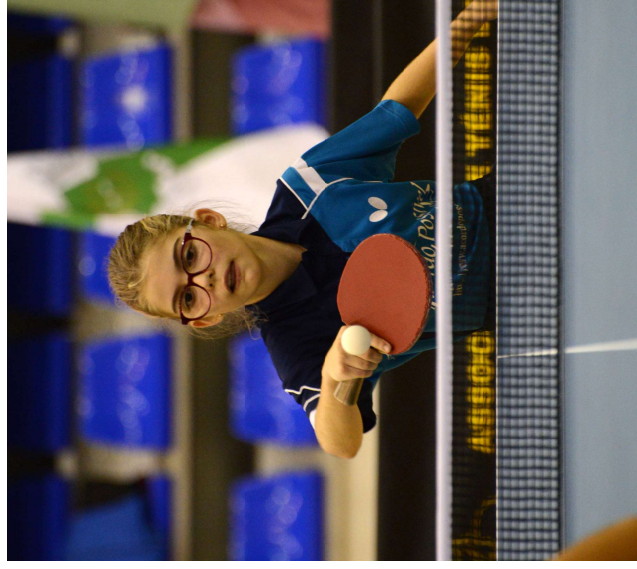
1. Seis boas devoluções consecutivas; tem duas tentativas;
2. Seis boas devoluções consecutivas; tem duas tentativas;
3. Seis boas devoluções consecutivas; tem duas tentativas;
4. Seis boas devoluções consecutivas; tem duas tentativas.

A Estação será concluída com sucesso se forem efetuadas corretamente pelo menos 3 das 4 tarefas da Estação.

## Estação 15 - "Exercícios irregulares"

### Descrição

1. Execução de batimentos livre s/  
serviço;
2. Execução de corte livre s/  
serviço;
3. Execução de batimento livre c/  
serviço;
4. Execução de corte livre c/  
serviço.



### CrITÉRIOS de Sucesso

1. Seis boas devoluções consecutivas; tem duas tentativas;
2. Seis boas devoluções consecutivas; tem duas tentativas;
3. Seis boas devoluções consecutivas; tem duas tentativas;
4. Seis boas devoluções consecutivas; tem duas tentativas.

A Estação será concluída com sucesso se forem efetuadas corretamente pelo menos 3 das 4 tarefas da Estação.

## Estação 16 - "Tomada de iniciativa"

### Descrição

1. Execução de serviço cortado + top direita (na direita);
2. Execução de serviço cortado + top esquerda/pivot;
3. Serviço variado + top de direita
4. Serviço variado + top de direita em pivot.

### CrITÉRIOS de Sucesso

1. Seis boas devoluções consecutivas; tem duas tentativas;
2. Seis boas devoluções consecutivas; tem duas tentativas;
3. Seis boas devoluções consecutivas; tem duas tentativas;
4. Seis boas devoluções consecutivas; tem duas tentativas.

A Estação será concluída com sucesso se forem efetuadas corretamente pelo menos 3 das 4 tarefas da Estação.

