

# FANZINE

## CULTURA SKATEBOARD

FANZINE - Cultura, Educação, Entretenimento - [www.5continentes.com.br](http://www.5continentes.com.br) - Ano I - 2021



Skater: Gabriel Gazola  
Bowl Key Hole  
Itaguará Country Club - Guaratinguetá - SP  
Foto AG5CON

## SKATE. De todos e para todos

Meio de vida próspero, sadio, inspirador.  
**SKATE: PLATAFORMA CULTURAL**

### **AULAS DE SKATE**

Circuitos lúdicos, atividades integradas, nível iniciação.

### **LABORATÓRIOS DE EXCELÊNCIA**

SpeedLab ABC do SKATE.

### **PREPARAÇÃO FÍSICA**

Força, elasticidade, equilíbrio. Skate. Um esporte completo.

### **METODOLOGIA A**

E os novos quesitos para organização de aulas de skate

### **FORMAÇÃO**

Bases sólidas e critérios objetivos

### **CÓDIGO DE ÉTICA**

E valorização do profissional de skate

## **2021 FANZINE - Cultura, Educação, Entretenimento**

Os autores são responsáveis pela apresentação dos fatos contidos e opiniões expressas nesta obra.

### **FICHA CATALOGRÁFICA**

FANZINE - Cultura, Educação, Entretenimento. V.1, ano 1 (2021) - Urubici - SC: Cinco Continentes, 2021.

Mensal

1. Esporte – Cultura. 2. Esporte – Educação. 3. Esporte – Entretenimento. 4. Esporte – Skateboard. I. Cinco Continentes

ISSN Online

CDD 796.21

FANZINE - CULTURA SKATEBOARD

Edição/Redação: FANZINE - Cultura, Educação, Entretenimento

Jornalista Responsável: Luciana Vaz Mtb8272

Arte e Editoração Eletrônica: Jaime Moraes

Entrevistas: Veículo AG5CON

Contato nesta edição:

(49) 99174.4502

[www.5continentes.com.br](http://www.5continentes.com.br)

[5continentes@5continentes.com.br](mailto:5continentes@5continentes.com.br)

## DROPANDO...

De mal visto pela sociedade às medalhas olímpicas. Plenamente aceito. **O SKATE.** Mas a evolução natural e o espaço que vem conquistando na sua diversidade de vertentes e estilos, exigiu grandes desafios.

Hoje, o Skate tornou-se uma verdadeira plataforma cultural comprometida cada vez mais com níveis avançados em termos técnicos e complexidades para além das manobras.

Com mais exigências, maiores as necessidades de capacitação, técnicas e ferramentas mais arrojadas e adequadas para desenvolver um trabalho de qualidade, vislumbrando um futuro dentro da Cultura Skate para que às novas gerações de praticantes e as pessoas que desejam ter suas atividades relacionadas ao esporte sejam verdadeiramente reconhecidas,

valorizadas e encontrem um caminho de prosperidade. São abnegados defensores de valores históricos dessa cultura, a favor de tudo e a favor de todos, que vêm desenvolvendo conteúdo e obra, para resguardar o que existe de mais valioso sobre a tábua de rodas.

FANZINE. Muito mais que uma revista de aficionados por uma cultura, esse material reúne falas, comentários e observações de entrevistados que vêm dedicando sua vida a Cultura Skateboard.

Décadas de lutas transcritas aqui, como conteúdo para contribuir com a cultura skateboard, para que o skatista bem ou mal nascido, rico ou pobre, mais ou menos habilidoso nas manobras, consiga conquistar um meio de vida próspero, sadio e inspirador, dentro do meio de vida que alimenta seus sonhos, o que passa também por responsabilidades, compromettimentos, com especialização, estudo, pesquisa e extensão, capacitação e fundamentalmente OBRA.

Um esforço de diferentes skatistas que idealizam compartilhar experiências, resultados e observações vivenciadas intensamente executando diferentes papéis, desde as fases de formação até às competições, e que entendem que Skate, muito mais que um esporte, completo, ou a cultura de uma tribo de apaixonados, SKATE é VIDA! Os temas aqui abordados passam por buscar aplicar um compêndio de conhecimentos e técnicas batizados



**Manobra: fs ollie over the channel  
local: Bowl Itaguará  
skater: Tomás Berthier - Foto: AG5CON**

de METODOLOGIA A, abrangem desde o nível iniciação, nível intermediário ao nível profissional. Da organização e planejamento das aulas de skate ideais, desde o primeiro encontro. Da Preparação física aliada a outros cuidados e com profissional atento à evolução e a materiais que auxiliem nos treinamentos. De cursos de formação com bases sólidas e metodologia. Dos novos quesitos para a organização do skate brasileiro. Dos Laboratórios

especiais. Dos novos papéis, funções, compromissos e novas diretrizes de atuação do profissional, capaz de planejar, montar, desenvolver e administrar aulas de skate de forma segura, a importância de um código de ética e valorização do profissional do Skate. Contudo, não é um conteúdo final, definitivo, irreprensível. Esse conteúdo é um convite. Um convite, para que cada vez mais, utilizando nosso espírito crítico, nossa vontade de fazer mais e melhor, nossos ímpetos altruístas, para pensar e repensar práticas, para lapidarmos nossas atitudes, e obtermos melhores resultados na Cultura Skateboard, para o Skate, para os Skatistas, e para o mundo.



Confraternização no Encerramento Curso Instrutores Skate - Núcleo ABC do Skate Vale do Paraíba. Foto:AG5CON

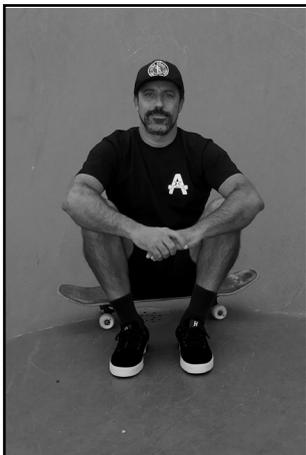
Não é demagogia, é andar, pular, voar, deslizar. **É SKATEBOARD!**

**Boa leitura.**



Aula Projeto Social - Demoro Skate é Vida (@projetodemoroskt). Foto:AG5CON

## NOSSOS ENTREVISTADOS DESTA EDIÇÃO:



### **Adriano Rebelo** - @adrianorebel

Fotógrafo especializado em Cultura Skateboard, atleta da modalidade Snakerun, tendo sido multicampeão na famosa Pista do Marinha do Brasil em Porto Alegre, é instrutor de skate há 10 anos, docente dos cursos de formação e co-fundador da ABC do Skate.



### **Rafael Gazola** - @família\_gazola

Skatista há mais de 15 anos, Coordenador do Núcleo ABC do Skate de São Paulo, Administrador de Empresas, Diretor da Comissão de Ética da ABC do Skate Brasil, responsável pela construção, formatação e manutenção do Código de Ética dos profissionais que atuam direta e indiretamente na cultura skateboard.



### **Michel Gomes** - @mestremichelmovimento

Educador Físico pela UFPEL, Skatista desde 1985, foi proprietário de Skatepark nos anos, 90/2000, Mestre de Capoeira, Coordenador das atividades de Preparação Física da ABC do Skate.



### **Tomás Berthier - @tbskateschool**

Instrutor e Professor formado pela ABC do skate há 04 anos, dando aulas de skate há quase dez anos, Tomás Bertier, criador da TB Skate School. Nessa trajetória tendo treinado muitos skatistas, como Miguel Quaioto, Campeão Brasileiro Mirim; Isabelly Curi e Ricardo Curi, destaques no circuito Brasileiro e Catarinense; Erica Leguizamon, Vice-campeão do STU, já participando de etapas do calendário mundial de Skate, Tomás é desenvolvedor da “Metodologia A” - plataforma de ensino que é fruto dos trabalhos de pesquisa, ensino e extensão da ABC do Skate - sendo um dos especialistas dedicados ao que a Metodologia A batizou de Circuitos Lúdicos.



### **Frederico Manica - @fredimanica**

Skatista desde 1985, com contribuições que vão desde a criação do Departamento e Escola de Skate da Sogipa nos anos 90, idealizador da Metodologia A, a coordenação das atividades de Formação de Instrutores e do Núcleo de Formação de Docentes, como cofundador da ABC do Skate, à trajetória de Frederico Manica, “Fredí”, soma-se também o ofício de escritor - uma de suas obras infantojuvenis mais conhecidas “Tatan vida de skatista”, onde de forma divertida, instrutiva e inclusiva, aborda os valores do skate.



### **Roberto Kennedy - @kennedyrobrto**

Skatista desde 1978, Mestre de Capoeira, Educador Físico, Instrutor de Skate. “Kennedy” já organizou eventos de demonstração, campeonatos de skate, é árbitro, e atualmente desenvolve aulas de skate.

# INDEX

## BRINCAR É APRENDER!

Aulas de skate



# 11

Tomás Berthier @tbskateschool

### **Circuitos lúdicos, atividades integradas nível iniciação.**

Como acontecem e o que se idealiza destes primeiros encontros com aluno, professor e, obviamente, o skate?

Mas afinal, o que é um circuito lúdico e começar com ele por quê?

Atividades de Força, Equilíbrio e Flexibilidade

Um kit básico para desenvolver um circuito lúdico, para Tomás.

## PREPARAÇÃO FÍSICA PARA SKATE

Força, elasticidade, equilíbrio. O Skate também é um esporte completo!



# 15

Michel Gomes @mestremichelmovimento

### **Skate é uma Cultura.**

A importância de um treinamento físico aliado a outros cuidados e com profissional

Sempre atento ao treinamento e à evolução

O treinamento físico para o skate pode ser muito divertido

Um kit básico para desenvolver treinamentos, Michel.

## FORMAÇÃO COM BASES SÓLIDAS E CRITÉRIOS OBJETIVOS

Essência Skateboard



# 19

Fredi Manica @fredimanica

### O Skate andado de todos nós tem um alicerce sólido?

“Sim, precisamos, e muito, de autocrítica!”

Um convite

O que é a Metodologia A?

Como funcionam os cursos de formação e quem está apto a desenvolver atividades de instrução de skate?

Passado, presente e futuro. Como será o skate andado em 2030? E em 2040?

Skate nas olimpíadas - Polêmicas dentro e fora do skate, controvérsias, especulações, rachas... Como é a organização do skate brasileiro, de que forma isso é a favor ou contra o futuro da modalidade.

Recomendação para quem busca ascender profissionalmente através da Cultura Skate

## SpeedLAB! LABORATÓRIOS DE EXCELÊNCIA

Especialista em recuperar, manter e encontrar meios de buscar aceleração, Adriano Rebelo apresenta sua especialidade, SpeedLab ABC do SKATE



# 25

Adriano Rebelo @adrianorebel

### Vocação: Acelerar.

Meios, lugares e técnicas para acelerar. Como é o ambiente e para quem. Os Laboratórios de velocidade são para skatistas mais graduados, ou os novatos podem participar?

De que forma se dá o LAB, quantas pessoas participam, quais são os requisitos para participar?

Que outros Labs a ABC do Skate desenvolve e qual a periodicidade que eles ocorrem?

## IMPORTÂNCIA DA METODOLOGIA A

E os novos quesitos para organização de aulas de skate



# 29

Roberto Kennedy @kennedyrobrto

**Skate muito além dos anos 80.** Das primeiras aventuras pelos Brasil nos anos 80 às medalhas em 2021

Nos anos 80 existiam aulas de skate? Como vocês instruíam os iniciantes lá nos primórdios?

Quais eram as exigências daquele tempo, e quando mudou em termos técnicos e de complexidades das manobras

Qual o perfil do bom professor de skate, técnicas e ferramentas, para desenvolver um bom trabalho que seja devidamente valorizado e permita às novas gerações prosperidade dentro da Cultura Skate?

## CÓDIGO DE ÉTICA E VALORIZAÇÃO DO PROFISSIONAL DO SKATE

Depois de décadas de marginalização...



# 33

Rafael Gazola @familia\_gazola

**O Skate cada vez mais assume seu papel como plataforma cultural, com funções, compromissos e diretrizes de atuação do profissional do Skate.** E do nosso lado, estamos fazendo devidamente a nossa parte?

Qual o papel ou quais os papéis que o profissional de skate pode desempenhar?

Na prática, o que ainda falta para o profissional de skate ser devidamente reconhecido?

O que seria ÉTICA no Skate? De onde vem esses valores?

Recomendações para as pessoas que desejam ter suas atividades relacionadas ao skate devidamente reconhecidas e valorizadas

**GLOSSÁRIO 37**

**NÚCLEOS REGIONAIS ABC DO SKATE 39**

**SOFTWARE DE GESTÃO AULAS DE SKATE 40**

**APOIOS 41**



Tomás - tailblock - Pista do Gaúcho - Foto AG5CON

Brincar é aprender!

# Aulas de skate

Tomás Berthier



**AG5CON**

[www.5continentes.com.br](http://www.5continentes.com.br)

FANZINE - Cultura, Educação, Entretenimento

**11**

## Circuitos lúdicos, atividades integradas nível iniciação

Entender os movimentos do skate ou até imaginar que andar de skate basta ter um pouco de equilíbrio para arriscar-se em manobras malucas, aleatórias e de nomenclaturas estranhas, pode ser assunto para leigos, que até pouco tempo se desinteressavam e sabiam quando muito, que não era bem assim. Agora, já não são poucos os que espicham os seus olhos interessados nesta modalidade que entrou em cena no maior evento esportivo do mundo e que está despertando não só olhares mas também o desejo em subir nestas rodinhas como nunca. As escolinhas, estão cheias de solicitações por aulas, para crianças ou adultos.



Tomás Berthier - Foto: arquivo pessoal

**Como acontecem e o que se idealiza desses primeiros encontros com aluno, professor e, obviamente, o skate?**

Instrutor e Professor formado pela ABC do skate há quatro anos, dando aulas de skate há quase dez anos, Tomás Berthier, o “Tomás”, criador da TB Skate School, conta um pouco sobre “**Circuitos Lúdicos**”, uma das principais atividades desenvolvidas nas turmas de iniciação.

Antes de tudo garante, as dicas são sempre valiosas, treinos criativo e bem planejados já nos primeiros contatos com o skate dão uma base sólida, mas para melhorar realmente no skate, não é possível PARAR. “O instrutor capacitado está sempre evoluindo junto com seus alunos”. Para tanto, precisa sempre se atualizar e buscar conhecimento nesta área que é muito dinâmica, trocar experiências, e sobretudo, com criatividade repassar e compartilhar estes conhecimentos.

E nessa trajetória tendo treinado muitos skatistas, como Miguel Quaioto, Campeão Brasileiro Mirim; Isabelly Curi e Ricardo Curi, destaques no circuito Brasileiro e Catarinense; Erica Leguizamon, Vice-campeão do STU, já participando de etapas do calendário mundial de Skate, Tomás é desenvolvedor da “Metodologia A” - plataforma de ensino que é fruto dos trabalhos de pesquisa, ensino e extensão da ABC do Skate - sendo um dos especialistas dedicados ao que a Metodologia A batizou de Circuitos Lúdicos.

**Mas afinal, o que é um circuito lúdico e começar com ele por quê?** Segundo o professor Tomás, tanto com vistas para uma utilização do skate ainda que apenas para diversão em qualquer terreno ou superfície ou mesmo com vistas para manobras técnicas no futuro em níveis avançados em pistas, é preciso que os iniciantes percam o medo e sintam segurança com o equipamento e com os movimentos já no momento de familiarizarem-se com o skate, através de uma série de exercícios lúdicos. Sendo assim o melhor aprendizado acontece de forma intuitiva, mas sobretudo divertida e interessante.

O bom treino não esconde que está vinculado a “saber andar de skate”, mas acima de tudo faz esquecer que se está aí pra isto.

A ideia é oferecê-lo como uma grande brincadeira, onde cada um possa descobrir seus próprios limites. E sim, aqui faz toda diferença ter conhecimento, criatividade, capacidade de adaptação, observação ao momento e empatia com o seu aluno - seu público, complementa. O que significa saber oferecer a ele ou ao grupo “uma” ou várias atividades, usar objetos com exercícios integrados, dinâmicos ou algo mais especial como construir uma ou várias estações de exercícios e sequências. São desafios onde cada um, no seu nível e na sua idade possa descobrir com ajuda do instrutor seus próprios limites com o uso dos objetos, alvos, caminhos, que inspirem movimentos diversos, o que vai implicar no objetivo final do treino que é a busca da evolução para andar com segurança e sem desenvolver vícios decorrentes de aprendizados incompletos.

**Atividades de Força, Equilíbrio e Flexibilidade.** A Metodologia A, aponta como imprescindível oferecer um Circuito Lúdico antes do técnico pois é o primeiro contato do aluno com desenvolvimento destas habilidades que o Skate exige, antes de aplicar atividades que impliquem em gestuais mais técnicos “ Os exercícios podem ser executados em qualquer terreno liso, quando não houver uma pista de skate propriamente dita, com auxílio objetos simples que utilizamos no dia a dia, dispostos como atividades para desenvolver coordenação motora, aumentar o equilíbrio, desde a posição correta dos pés, a consciência do cair e do levantar e, naturalmente manter a concentração, o que estimula e simula movimentos no skate ”.

Neste sentido, ele ressalta a importância de cuidados no planejamento e, indica nesta fase inicial de trabalho, para um bom circuito lúdico, alguns itens que não podem faltar para uma escolinha, além da observação quanto a desenvoltura, progressos e idade do público, “temos aulas que executamos até três circuitos lúdicos e aulas com alunos mais maduros que oferecemos até cinco circuitos.”

## Um kit básico...

**Um kit básico para desenvolver um circuito lúdico, para Tomás, inclui:**

Uma caixa de giz colorido, bolas de diferentes tamanhos (tênis, basquete, futebol), cones baixos e altos, canetas, fitas, pesos, extensores, corda elástica, balance board ou shape sem lixa e uma garrafa pet, shape com lixa, caixas, etc.

A dica final é que professores com pouca experiência didático/pedagógica procurem incessantemente pelo conhecimento, e sugere a todos que acessem os núcleos de formação da ABC do Skate, presente nos principais estados do Brasil, como São Paulo, Minas Gerais, Rio de Janeiro, Santa Catarina, Rio Grande do Sul.

## Onde e como contatar...

Tomás Berthier Instagram [@tbskateschool](#) e [www.abcdoskate.com.br](http://www.abcdoskate.com.br)

Preparação  
física para  
**SKATE**



Força, elasticidade,  
equilíbrio.  
O Skate também é  
um esporte completo!

Michel Gomes

**AG5CON**  
[www.5continentes.com.br](http://www.5continentes.com.br)

# Skate é uma Cultura

Todos que entendem um pouco do mundo do skateboard sabem que muito mais que uma atividade esportiva, skate é uma imersão cultural. Isso não torna a preparação física algo que possa ser contemporizado, deixado de lado. Na contramão do preconceito que sempre existiu contra skatistas dedicados ao treinamento físico, as maiores lendas do esporte mundial comprovam que sim, eleger o skate como caminho de vida próspera, passa por cuidados com condicionamento físico, alimentação, rotinas de exercícios, supervisionados por Educadores Físicos devidamente capacitados.



*Michel Gomes. Foto de Laura Cruz.*

O Educador Físico e skatista desde 1985, Michel Gomes, é colaborador da “Metodologia A”, cofundador da ABC do Skate, dá aulas de skate e prepara “Boardriders” (atletas de alto rendimento dedicados aos esportes que utilizam pranchas) há quase 30 anos. Com uma trajetória voltada para a área esportiva, formou-se pela Universidade Federal de Pelotas (UFPEL), foi proprietário de Skatepark nos anos, 90/2000, é Mestre de capoeira, e também criador da Wildmove, empresa dedicada ao mercado de treinamento esportivo e produtos para atletas de alto rendimento. Como coordenador das atividades de Preparação Física da ABC do Skate, explica a importância de um treinamento físico aliado a outros cuidados e com profissional de formação sólida mas ressalta antes de tudo “uma questão que nunca aceitei e já não é mais possível tolerar em 2021, são aqueles velhos oportunistas, defensores do quanto pior melhor, defendendo que nossa cultura skate não é compatível com a busca de uma vida próspera, saudável e longa, e isso passa pela preparação física”.

Sempre atento ao treinamento e à evolução ele faz questão de destacar a busca por excelência como diferencial “Esse é o ideal constante, a busca por excelência dia após dia, que se confunde com o mister que é estar vivo” e enfatiza que se tornou Educador Físico porque optou por se dedicar ao movimento como caminho, “comecei essa aventura que é ser Educador Físico como skatista, depois capoeirista. Compartilhar tudo que aprendia e começava a entender sempre fez tanto sentido para mim quanto as práticas propriamente ditas. Desta forma cumpri os ritos da formação acadêmica, mas através dos grandes ensinamentos dos meus mestres na capoeira e no skate - pessoas que tenho o privilégio de ter como verdadeiros amigos - acredito ter atingido o nível de conhecimento, ter construído uma obra, que me credencia a não aceitar mais falatrões tentando se apropriar de uma cultura que não tem nacionalidade, que não tem donos, que não tem regras e arquétipos predefinidos, falando mal de quem decide viver como verdadeiro atleta. Saúde física e mental é fundamental para além de sobreviver, VIVER!”. Complementa.

Com um extenso currículo, tendo formado skatistas, capoeiristas, além de atletas de várias outras modalidades, Michel é o atual preparador físico do campeão brasileiro Luiz Carlos Manica, o “Tuco Manica”, um dos principais nomes do circuito brasileiro da modalidade Park que tem atualmente 11 anos, e é também campeão Paulista 2020 até 15 anos.

O treinamento físico para o skate pode ser muito divertido, garante. Para Michel o skate é quase sempre é utilizado nos treinos. Desde os movimentos de flexibilidade, passando pelas atividades de força e resistência, propriocepção e equilíbrio, além das atividades dirigidas para competidores e freeriders. “O skatista amador pode facilmente aprender como se preparar para deslizar sobre rodas com segurança” explica que isto minimiza os riscos de lesão, mantendo-se ativo quando atingir a melhor idade. Nos painéis sobre Preparação Física nos cursos de Formação da “Metodologia A” ministrados pela ABC do Skate, Michel ensina instrutores, professores e treinadores a utilizarem os mesmos equipamentos das aulas de skate para auxiliar na preparação física, e recomenda veementemente que todas as escolas de skate, skateparks, times de profissionais de atletas sempre tenham no seu quadro um Educador Físico com uma formação sólida.

### **Um kit básico para desenvolver treinamentos , Michel, inclui:**

Fitas adesivas, giz colorido, bolas de diferentes tamanhos (tênis, basquete, futebol), cones baixos e altos, canetas, pesos, extensores , cordas elásticas, balance board ou shape sem lixa e uma garrafa pet, shape com lixa, caixa funcional.

Como não poderia ser diferente, indica aos professores com pouca experiência didático/pedagógica que busquem conhecimento. Os núcleos de formação da ABC do Skate, estão presentes nos principais estados do Brasil, como São Paulo, Minas Gerais, Rio de Janeiro, Santa Catarina, Rio Grande do Sul, e à disposição de todas as pessoas dedicadas ao fomento da Cultura SKateboard em todos os lugares do MUNDO!

### **Onde e como contatar:**

**Michel Gomes Instagram @mestremichelmovimento e [www.abcdoskate.com.br](http://www.abcdoskate.com.br)**



Cauê - Bs smith - Na Lata - Foto: AG5CON

Formação com bases sólidas e critérios objetivos

# Essência Skateboard

Frederico Manica



**AG5CON**

[www.5continentes.com.br](http://www.5continentes.com.br)

FANZINE - Cultura, Educação, Entretenimento

**19**

Formação com bases sólidas e critérios objetivos.

Essência Skateboard



□ **Circuitos Técnicos:** Atividades integradas para evolução com fundamentos, minimizando vícios decorrentes de aprendizados incompletos. □ **Proteção da cultura contra os clichês, preconceitos e modismos.** □ **Skate em constante evolução, sem perder seus valores históricos.**

## O skate andado de todos nós tem um alicerce sólido?

**Estilo, criatividade, atitude. “Flow”? Dessubjetivação. “O skate andado de todos nós possui um alicerce sólido, sim”.** É o que afirma o cofundador da Escola ABC do Skate, Frederico Manica e idealizador da Metodologia A, lembrando também que são décadas de conceitos relativizados, escassez de boas pistas, núcleos que se autoproclamaram “verdadeiros” em detrimento de outros, “crews” locais agressivas tentando monopolizar os espaços e recursos que deveriam ser de todos. “Clichês e preconceitos promoveram um skate restrito a poucas modalidades, com critérios dúbios, privilegiando alguns poucos e limitando o acesso de milhares de skatistas que buscavam seu espaço através de muita dedicação e amor à nossa cultura”, lamenta.

**“Sim, precisamos, e muito, de autocrítica!”** Reforça o mesmo que acredita deva ser feita permanentemente e através de práticas integradas, utilizando conceitos objetivos, dessubjetivando termos que são meros clichês, construindo andares sólidos de evolução sobre o alicerce de conhecimento e conteúdo criado pelas lendas, abnegados da cultura skateboard que vêm compartilhando, incluindo, tornando o skate uma verdadeira plataforma cultural nas suas vertentes artísticas, sociais, esportivas. Um conjunto de atividades inter-relacionadas, dentro e fora das técnicas e gestuais particulares dos movimentos na prancha sobre rodas. Conforme o skatista “Esses são os principais fundamentos dos CT’s - Circuitos Técnicos que preconiza a Metodologia A”.

**Um convite.** Skatista desde 1985, com contribuições que vão desde a criação do Departamento e Escola de Skate da Sogipa nos anos 90, idealizador da Metodologia A, a coordenação das atividades de Formação de Instrutores e do Núcleo de Formação de Docentes, como cofundador da ABC do Skate, à trajetória de Frederico Manica soma-se também o ofício de escritor - uma de suas obras infantojuvenis mais conhecidas “Tatan, Vida de Skatista”, aborda de forma divertida, instrutiva e inclusiva, os valores do skate.

Décadas de estudos, pesquisa, desenvolvimento, trabalhos em comunidades carentes e também em centros de excelência focados em alto rendimento, convênios e trabalhos conjuntos em clubes,

faculdades, universidades e, com a Metodologia A, entrando em curso no final dos anos 90, permitem apresentar resultados, salienta. Ao mesmo tempo que faz um convite especial, a todos os curiosos, praticantes, empresários, estudantes, gestores, “convido a distanciarem-se um pouco de seus credos arraigados em anos de conflitos de interesses, para construção sustentável, da integração da Cultura Skateboard aos espaços que tradicionalmente excluem e marginalizam o skate, para que o skate não perca jamais os valores que nos trouxeram até aqui, e que os skatistas que vêm dedicando a vida ao skate sejam devidamente valorizados em todos as suas vertentes de atuação e modalidades”.



FREDERICO MANICA. FOTO AG5CON

*“Não tem atalho, trabalhar, se capacitar, trabalhar, se capacitar. Manter-se atualizado. Buscar se possível uma graduação. Buscar se possível uma pós-graduação. Especializar-se, sem perder a empatia. E não esquecer nunca, jamais, que o skate é de todos e para todos.”*

Nas próximas linhas, “Fredí”, como prefere ser chamado, responde algumas questões sobre a Metodologia A, algumas lutas históricas, e o papel da ABC do Skate nesse momento histórico do skate mundial.

## **Capacitar. Qualificar. Incluir - Uma ampla Plataforma de fomento de Cultura Skateboard.**

AG5CON - Fredi, o que é a Metodologia A?

Fredi - A Metodologia A foi desenvolvida inicialmente para viabilizar uma escolinha de skate num tradicional Clube Esportivo do Rio Grande do Sul, na década de 90. De lá para cá, tornou-se uma Plataforma de fomento de Cultura Skateboard, abrangendo desde construção de técnicas de aprendizados para iniciantes, mas que vai até trabalhos em comunidades carentes, utilizando o skate como ponte para busca de mais conhecimentos, inclusão, capacitação efetiva para construção de caminhos de prosperidade pessoal e coletiva.

AG5CON - Como funcionam os cursos de formação e quem está apto a desenvolver atividades de instrução de skate?

Fredi - Os cursos de formação estão disponíveis a todos. Nosso papel é dar instrumentos, ferramentas, assistência, para todos que desejam transformar sua dedicação ao skate em ofício. Contudo, o primeiro passo nessa caminhada é o registro de “Notório Saber” sobre cultura skateboard. Na sequência, a ABC do Skate oferece mais de uma dezena de cursos e oficinas, capacitando e qualificando todos que desejam fomentar a Cultura Skateboard respeitando nossos valores históricos, baseados em inclusão, ausência de preconceitos e de regras excludentes e fundamentalmente solidariedade e respeito aos sonhos e ideais do próximo.

AG5CON - De 1985 quando você começou a andar de skate até 2021. Passado, presente e futuro. Como será o skate andado em 2030? E em 2040?

**“Andar de skate era uma decisão praticamente contra tudo e contra todos”.**

Fredi - Nos anos 80, meus pais faziam o que podiam para evitar dizer que eu era skatista. Na minha escola, era proibido levar o skate. Nas calçadas, moradores, transeuntes e policiais nos repeliam de todas as formas. Andar de skate era uma decisão praticamente contra tudo e contra todos. Hoje os pais estão nas beiras das pistas, muitas vezes sem ter jamais subido num skate, exigindo melhores performances de seus filhos. Em 2030, certamente teremos skate em todos os clubes, escolas, todas as

cidades terão pistas e skatistas pelas ruas. Em 2040, vislumbramos Faculdades desenvolvendo Pesquisa, Ensino e Extensão Universitária de forma multidisciplinar através da cultura Skateboard. Ser skatista continuará sendo um motivo de grande satisfação pessoal e coletiva, como sempre foi em todos os tempos.

AG5CON - Desde que começou a ser especulada a participação do skate nas olimpíadas, muita polêmica passou a circular dentro e fora do skate. Teve a turma do contra, a turma do a favor, vieram questões sobre doping, uso de uniformes, adoção de regras e critérios de avaliação impostos a uma cultura que nunca gostou de obedecer regulamentos e muito menos aceitar o “status quo”. Os critérios controversos para definir quem deveria ou não participar dos jogos, durante os jogos, especulações de rachas na Confederação de Skate, a CBSK. Como se dá a organização do skate brasileiro, de que forma isso é a favor ou contra o futuro da modalidade no país?

**“A Cultura Skate nunca precisou dos jogos olímpicos e nunca precisará. Falo da CULTURA SKATE. Isso é muito mais que disputa por medalhas...”.**

**“Somos Todos CBSK”.** Fredi - Vai soar pretensioso, mas a Cultura Skate nunca precisou dos jogos olímpicos e nunca precisará. Falo da CULTURA SKATE. Isso é muito mais que disputa por medalhas, é muito mais que modalidades olímpicas, e sempre será. Chegamos até aqui sem apoio institucional formal. Agora, ser contra o skate nos jogos olímpicos, é exatamente a mesma coisa que ser contra o skate nos anos 80. É preconceito, é exclusão, é reserva de mercado. Ser skatista essencialmente é não desistir depois de cair, é acreditar nos próprios sonhos, por mais utópicos que possam parecer. Assim construímos nossos espaços num mundo que

felizmente está mais inclusivo, menos do que gostaríamos, mas que vem evoluindo. Até o anúncio dos jogos, a ABC do Skate era uma entidade mais independente a outras entidades, manteve-se desenvolvendo a “Metodologia A” sem se envolver com a politicagens e disputas. Diante das tentativas da Confederação de Hockey e Patins de encampar algumas de nossas modalidades, decidimos adotar o “Somos Todos CBSK”, e desde então tentamos apoiar como podemos nossa Confederação, resguardando nossa autonomia e isenção política. Rachas, divisões, “crews”, disputas por espaço, são comportamentos intrínsecos a qualquer atividade humana. Hoje nosso papel é contribuir dentro de nossas possibilidades com Associações, Federações, além de Faculdades e Universidades, empresas, enfim, todos que começam a acreditar em todo potencial transformador do skate. Obviamente a CBSK, independentemente de quem é situação ou oposição, sem dúvidas faz parte de nosso escopo de ocupações contribuir com a CBSK, até mesmo oferecendo críticas construtivas, mas idealizamos atender em primeiro nível as pessoas que estão mais longe dos grandes centros, fora das maiores competições, e abrangemos todas as vertentes do skate, mesmo as não competitivas. Acho que apesar dos pesares, de erros inerentes a todas atividades humanas, nossa “bagunça” vem se mostrando uma bagunça organizada, os resultados estão aí, competitivos como as medalhas nos jogos e resultados em X-Games, nas ligas, assim como o crescimento vertiginoso do skate em todos os lugares.

#### **AG5CON - Qual sua recomendação para quem busca ascender profissionalmente através da Cultura Skate?**

Fredi - Parafrazeando um dos meus gurus, Jeferson Penha: “A roda já foi inventada.” Não tem atalho, trabalhar, se capacitar, trabalhar, se capacitar. Manter-se atualizado. Buscar se possível uma graduação. Buscar se possível uma pós-graduação. Especializar-se, sem perder a empatia. E não esquecer nunca jamais que o skate é de todos e para todos.

#### **Onde e como contatar.**

Fredi Manica lembra que a ABC do Skate conta com núcleos de formação nos principais estados do Brasil, como São Paulo, Minas Gerais, Rio de Janeiro, Santa Catarina e Rio Grande do Sul, e anuncia que o grande desafio para 2022 é a organização dos núcleos ativos no Norte, no Nordeste e no Centro-Oeste do país. Seu contato é Frederico Manica, Instagram @fredimanica e [www.abcdoskate.com.br](http://www.abcdoskate.com.br)

---

**AG5CON**

[www.5continentes.com.br](http://www.5continentes.com.br)



Daniel Bob - Praça Roosevelt  
Foto: Adriano Rebelo

# SpeedLAB!

**Laboratórios de excelência**

Especialista em recuperar, manter e encontrar meios de buscar aceleração, Adriano Rebelo apresenta sua especialidade, **SPEEDLAB ABC do SKATE**

Adriano Rebelo



**AG5CON**

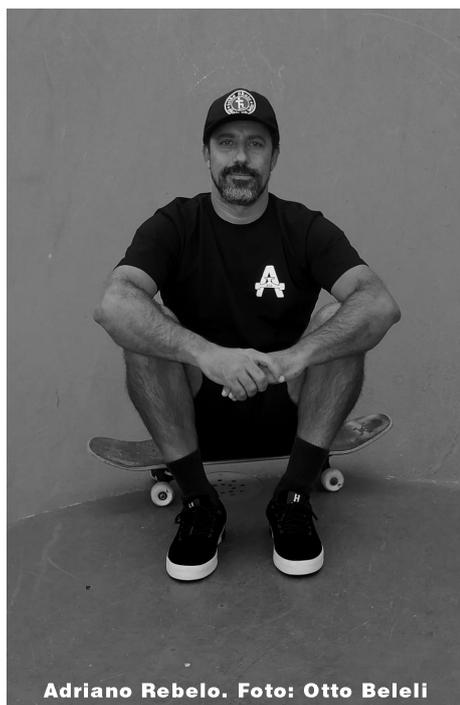
[www.5continentes.com.br](http://www.5continentes.com.br)

## Vocação: Acelerar

**Superar limites. Encontrar caminhos inusitados. Descobrir meios de fazer mais com menos. Bater recordes. Atingir novos patamares de evolução. Skate sempre esteve associado à busca do movimento mais perfeito, com mais estilo e muito mais velocidade.**

**E**le é fotógrafo especializado em Cultura Skateboard. Atleta da modalidade Snakerun tendo sido multicampeão na famosa Pista do Marinha do Brasil em Porto Alegre. Instrutor de skate há 10 anos. Adriano Rebelo, é também do time de docentes dos cursos de formação e cofundador da ABC do Skate, e desenvolvedor da Metodologia A e ainda dá aulas de skate em pistas particulares, projetos comunitários, escolas de ensino médio e fundamental. Mas, especificamente, “Adriano” é especialista em achar meios, lugares e técnicas para ACELERAR.

Essa vocação inata que o fez ter excelentes resultados nas provas de velocidade, aliada a experiência de tantos anos formando skatistas, encontrou nos laboratórios de excelência desenvolvidos pela ABC do SKATE um ambiente perfeito para auxiliar os skatistas que desejam aprimorar suas técnicas, recuperando velocidade em situação de queda no “flat”, buscando melhores ângulos de entrada em curvas e transições, e jamais desperdiçar contornos, “bumps”, trocas de paredes para manter e ganhar velocidade. Adriano detalha como é este ambiente e para quem.



Adriano Rebelo. Foto: Otto Beleli

**AG5CON - Adriano, os Laboratórios de velocidade são para skatistas mais graduados, ou os novatos também podem participar?**

Adriano - O “Speedlab” é para praticamente todos os níveis de skatistas, exceto aqueles que estão começando a aprender a andar. É importante aprender as técnicas de ganho de velocidade tão cedo quanto possível, assim o movimento se desenvolve desde cedo de forma natural. Contudo, dentro dos Labs conseguimos modificar alguns vícios de comportamento com uso de técnicas específicas, os mais tardios muitas vezes se acostumaram a perder gás, por receio de entrar em curvas mais fechadas, ou hábitos errados em relação ao centro de gravidade, posição dos pés e dos braços, nosso papel é ajustar esses detalhes, dando mais segurança e conforto, além de muito mais emoção e possibilidades de evoluir.

## **AG5CON - De que forma se dá o LAB, quantas pessoas participam, quais são os requisitos para participar?**

Adriano - Organizamos o “SpeedLab” como se fosse uma clínica de excelência que ocorre em um turno, manhã ou tarde, com duração aproximada de quatro horas, atendemos um grupo de 15 skatistas divididos em três baterias que se intercalam entre tempos de prática e de avaliação de movimentos. Apresentamos as teorias, transições, *bumps*, *speed corners*, os tipos de pistas, *snakes*, *bowl*, *parks*, *pump tracks*, lombas. Fazemos tomadas de tempo, gravamos as voltas, fotografamos, corrigimos posturas, ora demarcamos a pista, ora posicionamos obstáculos para conduzir o praticante para os pontos de mais ganho de velocidade. Em alguns locais conseguimos parceiros dos cursos de graduação e pós-graduação de faculdades próximas e montamos sensores, o que viabiliza coleta de dados, e assim a tecnologia está cada vez mais a serviço dos nossos cursos e decorrente evolução da Cultura Skateboard.

## **Para participar...**

O único requisito é já conseguir dropar, dar batidas ou já conseguir percorrer *pump tracks*, entrar e sair (mesmo que longe da altura da borda) em curvas, manter minimamente os *carvings para back ou front*. Para quem conhece os critérios de avaliação da **Metodologia A** seria um nível de skate 20/30, mais próximo do grau 30/30. Skatistas com grau 10/30 recomendamos que aguarde atingir o 20/30.

## **AG5CON - Que outros Labs a ABC do Skate desenvolve e qual a periodicidade que eles ocorrem?**

Adriano - A ABC do Skate está muito focada na formação de docentes para conseguir manter os LABS de forma mais regular, contudo ainda somos poucos os especialistas. Atualmente, desenvolvemos com certa regularidade além dos “SpeedLABS” os “AirLABS”, técnicas de aéreos, os “BoardLABS”, técnicas para potencializar manobras de borda, os “BluntLABS”, um laboratório específico para a diversidade de *Blunts*, nesse momento uma das lendas do skate gaúcho, Miquim (Alessandro Reis) está finalizando sua formação plena e começará no próximo mês o estudo dirigido para somar ao nosso time, esperamos que já em março de 2022 tenhamos com sua ajuda os “PlantsLABS”, e na medida que conseguirmos avançar em mais estados, certamente teremos LABS em todo o Brasil.

## **Onde e como contatar**

**Adriano Rebelo, Instagram @adrianorebel e [www.abcdoskate.com.br](http://www.abcdoskate.com.br)**



Roberto Kennedy (Bowlmania)  
César Gyrão (Fundador Tribo Skate)  
Bowl Costeira - Foto: AG5CON

# Importância da Metodologia A

e os novos quesitos para organização de aulas de skate

Roberto Kennedy



**AG5CON**

[www.5continentes.com.br](http://www.5continentes.com.br)

# Skate. Muito além dos anos 80

Das primeiras aventuras pelo Brasil nos anos 80 às medalhas em 2021

**R**oberto Kennedy, Skatista desde 1978, fez parte da primeira geração competitiva do Skate Brasileiro. Tendo participado dos primeiros campeonatos em Guaratinguetá/SP e construído uma carreira dentro de atividades esportivas com forte apelo cultural como a capoeira e o skate, tornando-se Mestre de Capoeira, Educador Físico e Instrutor de Skate. “Kennedy” já organizou eventos de demonstração, campeonatos de skate, árbitro, e atualmente desenvolve aulas de skate. Sendo protagonista de praticamente todas as fases do ciclo que engloba da formação às competições finalmente vislumbra um caminho mais estável para aqueles que desejam construir uma profissão dedicada a fomentar Cultura Skateboard e como alcançar um trabalho valorizado e próspero para às novas gerações.



**AG5CON:** Kennedy, nos anos 80 existiam aulas de skate? Como vocês instruíam os iniciantes lá nos primórdios?

**Kennedy** - Não existiam. Não tinha uma preparação. Um método. As experiências eram passadas diretamente. A transmissão de conhecimento se dava oralmente e no improviso. Mas era um esforço natural que fossem os mais velhos que orientassem os mais novos. O já praticante ensinava o iniciante.

**AG5CON:** Quais eram as exigências daquele tempo, e quanto mudou em termos técnicos e de complexidade das manobras?

**Kennedy** - Não eram tão grandes como atualmente. O grau de complexidade das manobras foi acompanhando a própria evolução do skate. Mais métodos foram incorporados, mais organização e mais oferta de recursos encurtaram o tempo de aprendizado, por exemplo. Hoje, percebemos uma galera na faixa dos 12 anos com manobras que antigamente só se imaginava alcançar com idade mais avançada, pelos 20 anos ou que na época nem se pensava em fazer. Em poucas aulas, há quem mal sabia subir no skate já fazendo com desenvoltura. O Skate agora é olímpico, o mundo inteiro volta seu olhar para o skate e o skate volta o olhar a valorização do método, ao treinamento físico, a nutrição, a profilaxia e osteopatia e a estar atento ao tempo de recuperação do atleta. A preparação física ideal, em alguns casos, considera também a psicologia esportiva. As equipes de competição precisam observar tudo isto. O instrutor de skate precisa estar atento às necessidades da aula e do aluno.

**AG5CON: Qual a necessidade de cidades pequenas e médias em termos de complexidade da pista nas modalidades olímpicas, street e park? O que deve fazer o skatista que vive em cidades que ainda não têm pistas públicas de qualidade?**

**Kennedy** - As cidades pequenas ou médias precisam de pistas equivalentes as de grande cidades. Não falo igual em metros quadrados, mas em grau de complexidades - uma pista adequada se enquadra num padrão técnico que eleve o nível de exigência do atleta, que apresente mais desafios para treinar porque deve se considerar a evolução do praticante que vai certamente encontrar diferentes graus de dificuldades depois, seja em pequenos ou grandes eventos.

É importante que cidades onde não existam pistas com padrões adequados, os praticantes busquem de alguma maneira ações que fomentem a ideia de lutar por qualidade na pista. Que demonstrem representatividade. Se possível formem associações locais de skatistas. A união dos skatistas é imprescindível para que exijam das autoridades públicas um entendimento de que uma boa pista de skate representa investir também em educação, cultura e lazer. Cidades com boas pistas atraem uma série de eventos, competições, fomenta o intercâmbio, o turismo e despertam interesse em incluí-las nos circuitos de campeonatos importantes que movimentam inclusive a economia local.

Aqui na minha região, cidades como Canguçu, São Lorenço, Osório, Piratini, são locais que merecem uma pista nos padrões adequados. Buscar referência para construção de pistas ideais. Em São Paulo, a Pista Pública do Pavilhão de São José dos Campos (SP) é um ótimo exemplo.

**AG5CON: em 2021, qual é o perfil do bom professor de skate, que técnicas e ferramentas ele precisa contar para desenvolver um trabalho que seja devidamente valorizado e que permita às novas gerações buscarem seus caminhos de prosperidade dentro da cultura skate?**

**Kennedy** - O bom professor deve estar atento a individualidade de cada aluno, assim fica mais fácil adaptar técnicas às capacidade de cada um, com preparação de aula, métodos ideais, visão a longo prazo do skate. Ter a percepção de que num determinado momento o aluno pode estar apenas brincando, mas que a prática pode evoluir para um nível profissional. Sempre dar estímulos diferentes para ampliar esta percepção. Aos professores, cabe também, atualizar e aumentar a bagagem de possibilidades a explorar com o skate, explorar os desafios diferentes das pistas, modalidades, etc.

## Onde e como contatar...

**Roberto Kennedy** Instagram @kennedyrobrto



Daniel Bob - Sweeper - Itaim - Foto: Adriano Rebelo

# CÓDIGO DE ÉTICA E VALORIZAÇÃO DO PROFISSIONAL DO SKATE

**Depois de décadas de marginalização...**  
o skate cada vez mais assume seu papel como plataforma  
cultural, com funções, compromissos e diretrizes de atuação  
do profissional do Skate.

Rafael Gazola



**AG5CON**  
[www.5continentes.com.br](http://www.5continentes.com.br)



**RAFAEL GAZOLA. FOTO: ARQUIVO PESSOAL**

Estigmatizado nas décadas de 70 e 80 como atividade relacionada a pessoas irresponsáveis, inconsequentes, de conduta questionável, hoje a Cultura Skateboard conquistou espaços antes impensáveis.

Contudo, ainda paira em setores da sociedade desconfianças estruturais. Os agentes culturais, narradores, gestores, empresários, organizadores de eventos, dirigentes de associações, instrutores e professores de skate ainda não conquistaram o devido reconhecimento em clubes, escolas, diante de patrocinadores, pais de alunos, confederações e outras entidades. Nos últimos levantamentos desenvolvidos pela ABC do Skate, nas principais cidades do Brasil o professor de skate ainda recebe menos que professores de outras atividades como professor de Surf e Kitesurf,

por exemplo. A autocrítica que a ABC do Skate propõe é:

**E do nosso lado, estamos fazendo devidamente a nossa parte?**

Rafael Gazola é desenvolvedor da Metodologia A, instrutor formado pela ABC do Skate, docente dos cursos de formação, contudo, não é seu métier as aulas de skate, atualmente ele responde pela Ouvidoria, recebendo, encaminhando, coordenando a força tarefa que delibera sobre situações de conduta dos agentes culturais que atuam na diversidade de valências educacionais, artísticas, esportivas e de gestão em vários estados do Brasil. Skatista há mais de 15 anos e como coordenador do Núcleo ABC do Skate de São Paulo, administrador de empresas, e também na direção da Comissão de Ética da ABC do Skate Brasil - *responsável pela construção, formatação e manutenção do Código de Ética dos profissionais que atuam direta e indiretamente na Cultura Skateboard* - tem muito a contribuir sobre este ambiente e expõe o seu ponto de vista para os leitores.

**AG5CON: “Rafael”, qual o papel, ou quais os principais papéis que o profissional de skate pode desempenhar?**

**Rafael** - O skate por muito tempo foi taxado apenas por ser uma atividade esportiva marginalizada. Divergente do que a maioria das pessoas conhecem, o skate proporciona várias vertentes profissionais, culturais e sociais. Existem inúmeras áreas que permitem profissionais a trabalhar com o skate, ligadas

direta e indiretamente.

**AG5CON: Na prática, o que ainda falta para o Profissional de Skate ser devidamente reconhecido?**

**Rafael** - O Skate por ser muito mais ligado a uma cultura de rua e que sempre foi visto como um esporte às margens da sociedade, a profissionalização ficou estagnada.

Agora com a inserção do esporte nos jogos olímpicos, os profissionais ligados ao skate se deram conta da importância de uma organização efetiva e será questão de tempo para tal reconhecimento profissional.

**AG5CON: O que seria ÉTICA no Skate? De onde vem esses valores?**

**Rafael** - A cultura skateboard sempre foi reconhecida pela união e parceria entre os praticantes, mesmo sendo criminalizado por algumas pessoas que não o praticavam, mas esses valores éticos foram suportados e mantidos por grande parte dos skatistas. Atualmente o skate começou a ser descriminalizado e conquistar um status positivo perante a sociedade.

O mundo descobriu que não é apenas um esporte, vai muito além de uma simples prática esportiva. Com toda essa visibilidade positiva, temos obrigação de manter os valores éticos construídos ao longo dos anos pelos skatistas mais experientes (old's).

**AG5CON: O que você recomendaria para as pessoas que desejam ter suas atividades relacionadas ao Skate devidamente reconhecidas e valorizadas?**

**Rafael** - Como já citado anteriormente, o skate ganhou toda essa visibilidade positiva da sociedade e das grandes empresas e com isso o céu é o limite.

Para as pessoas que pretendem trabalhar com o skate a recomendação é a mesma para qualquer área profissional:

*Esteja preparado às oportunidades,  
Atualize-se com as novas tendências do mercado do Skate,  
Deixe o amadorismo de lado,  
Profissionalize-se independente da área escolhida,  
Assim o reconhecimento e valorização profissional será cada vez mais forte.*

**Onde e como contatar:**

Rafael Gazola, Instagram @família\_gazola e [www.abcdoskate.com.br](http://www.abcdoskate.com.br)



Felipe Ribeiro - Noseslide- Bom Retiro - Foto: Adriano Rebelo

# GLOSSÁRIO

**Rudimentos** - Fundamentos que propiciam desenvolvimento pleno da base de evolução do skatista.

**Circuito Técnico** - Conjunto de atividades consecutivas simulando voltas com skate visando objetivos específicos.

**Circuito Lúdico** - Conjunto de atividades consecutivas ou intercaladas, utilizando estações com jogos e brincadeiras com e sem uso do skate.

**30/30** - Sistema de acompanhamento e mensuração do desenvolvimento dos movimentos elementares.

**Borda** - Manobras predominantemente na borda ou quinas da pista e obstáculos - ex: Rocks, lips/board slides, blunts.

**Aéreo** - Manobras de vôo com e sem grab ex: bs air, fs air, method air, lien air, ollies.

**Plants & Inverts** - Manobras utilizando um ou mais membros do corpo em contato com a pista, seja solo, borda ou transição ex: Boneless, Handplant, Invert, Beenplant, Hohopant, sweepers.

**Giros** - Manobras executando um ou mais giros completos do eixo de rotação do centro de gravidade do skatista ex: gay twist, 540°s Mc Twist, 1080°s.

**Combos** - Manobras que integram outras manobras num mesmo movimento ex: flip indy, 540° Judo, Saran Wrap.

**Jocker, Coringa, Ganha-pão** - manobra que o skater executa em grau F7, tem na manga como trunfo em competições ou é comumente reconhecido pela destreza na sua execução.

**Labs** - Oficinas de imersão em grupos de manobras ou habilidades específicas.

**Ficha aula** - Registro de atividades individuais do skatista.

**Ficha grupo** - Registro de atividades do grupo de skatistas.

**Manobras elementares** - Manobras que permite domínio completo e seguro do uso do skate em todos os tipos de terrenos

**Manobras funcionais** - Manobras de conexão entre manobras, ganhos de velocidade, transfers, estabilização de movimentos, reverses.

**Manobras 1** - Grupo de manobras intermediárias de 1a complexidade.

**Manobras 2** - Grupo de manobras intermediárias de 2a complexidade.

**Tardio** - Skatista que ainda apresenta pouco desenvolvimento no nível de agachamento necessário para andar de forma segura.

**Tutoriais T** - Conjunto de tutorias elaborados pelos Desenvolvedores da Metodologia A visando melhores práticas, menor tempo de aprendizado, propiciando aprendizados sem vícios decorrentes de evolução sem base de rudimentos.

**Atividades A** - Conjunto de atividades elaboradas pelos Desenvolvedores da Metodologia A utilizadas nas instruções, aulas e treinamentos.

### **XXXLABS:**

**Speed** - Laboratório de Velocidade.

**Blunt** - Laboratório de Blunts.

**Plant** - Laboratório de Plants&Inverts.

**Rail** - Laboratório de uso de corrimão, copings extensos, canos .

**Air** - Laboratório de aéreos.

**Giro** - Laboratório de Giros.

**Board** - Laboratório de Bordas.

## **NÚCLEOS REGIONAIS ABC DO SKATE**

- São Paulo - Rafael Gazola - @familia\_gazola
- Vale do Paraíba SP - Mariana Bennaton - @aprenda\_skate
- Rio de Janeiro - César Augusto - @cesarsk8brd
- Minas Gerais - Renato Japão - @renatojapao
- Santa Catarina - Adriano Rebelo - @adrianorebel
- Serra Catarinense - Cainã - @cainask8
- Rio Grande do Sul - Frederico Manica - @fredimanica
- Metade Sul RS - Michel Gomes - @mestremichelmovimento

## **ABC DO SKATE BRASIL**

- [www.abcdoskate.com.br](http://www.abcdoskate.com.br)

## **OUVIDORIA**

- Rafael Gazola - @familia\_gazola

# SOFTWARE GESTÃO DA AULAS DE SKATE

## de forma automatizada no computador ou celular

A ABC DO SKATE em parceria com uma software house especializada está disponibilizando um inovador sistema de gestão de aulas de skate que facilitará as Escolas de Skate e principalmente as tarefas dos instrutores.

### BENEFÍCIOS E FACILIDADES DA AUTOMATIZAÇÃO

#### Para escolas de skate e instrutores:

- Cadastrar seus alunos.
- Organizar sua grade de horário de atendimento.
- Registrar não só do plano de aula e também o da evolução do 30/30.
- Montar um cadastro das ocorrências.
- Plano de contingência por aluno em situações de necessidades especiais.
- Acompanhamento direto do seu celular de todas as atividades compreendidas no sistema da Metodologia A.

#### Para escolas de skate:

- Organizar seus professores em turnos diferenciados.
  - Diferenciar valores de aula por grupos, aulas individuais, nas modalidades compreendidas nas divisões didáticos pedagógicas da Metodologia A.
- Os Voluntários que desejam aderir ao beta teste em andamento o requisito é que sejam instrutores que já possuam aulas regulares, com alunos periódicos e exercendo as atividades de instrutor ou que possuam escolas de skate.

#### Maiores Informações:

##### ■ SP

Rafael Gazola  
@familia\_gazola

##### ■ SC

Adriano Rebelo  
@adrianorebel

##### ■ RS

Michel Gomes  
@mestremichelmovimento

##### ■ RJ

César Augusto  
@cesarsk8brd

##### ■ MG

Renato Japão  
@renatojapao

##### ■ Vale do Paraíba

Juan Borges  
@jdboard\_

## APOIOS:

SKATE VALE  
BRASIL

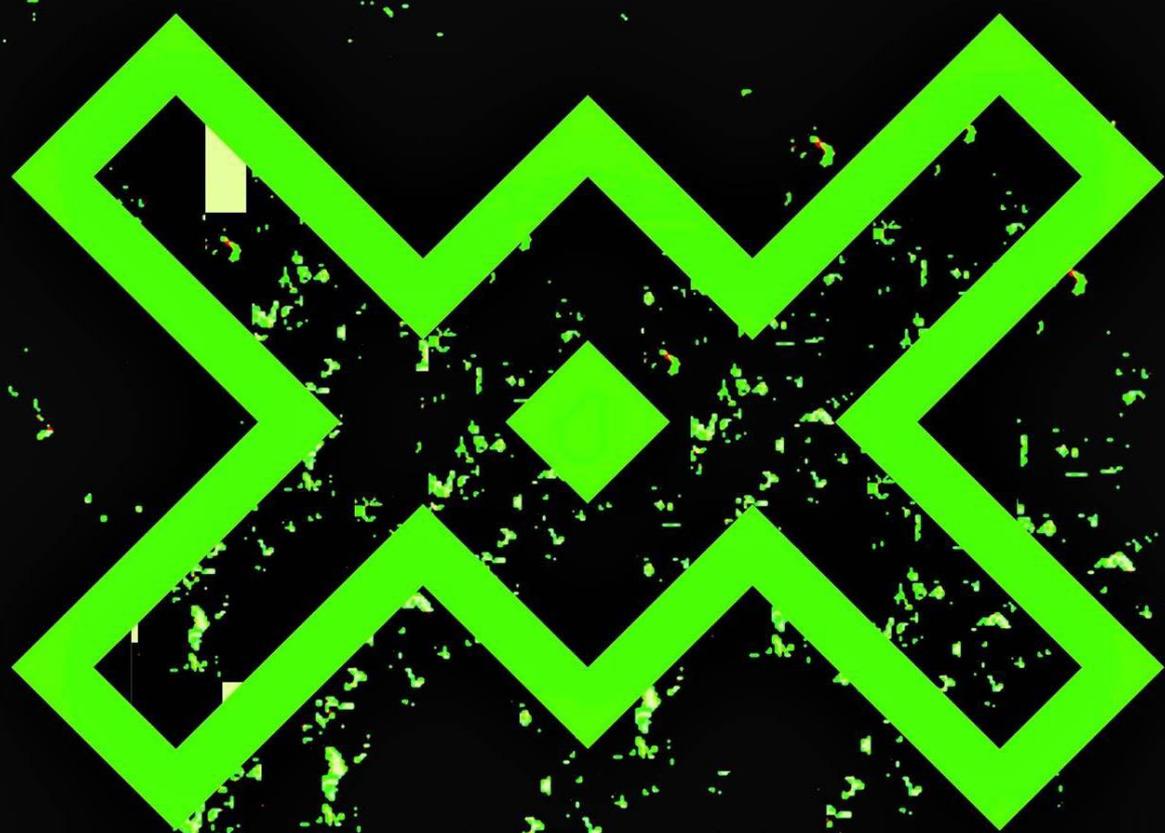
[@skatevalebrasiloficial](https://www.instagram.com/skatevalebrasiloficial)



Que skateboard é cultura, o skatista raiz está cansado de saber. Mais do que saber, transmitir, compartilhar, incluir, investir em conhecimento é atitude SKATEBOARD!

**Cinco Continentes Editora, a Editora de todos os skatistas, desde 1995.**

[www.5continentes.com.br](http://www.5continentes.com.br)



**WILD MOVE**

**@wildmoveonline**

**FANZINE - Cultura, Educação, Entretenimento — 43**



**@dermedicoficial**



**rockas**

**@rockas\_surf\_skate**



## **SnakeRun, Bowl, Banx, Park!**

**Todas as vertentes da transição te esperam aqui.**

**Sessão, churrasco e muito mais!**

**Estrada da Branquinha, RS**

**@swellskate**

### **Nossos horários são:**

- Quinta: das 14h às 18h
- Sexta, sábado e domingo: das 9h às 18h

### **Nossos valores são:**

- R\$ 20 para skatistas
- R\$ 5 para visitantes
- Mulheres e crianças até 6 anos são isentas.
- R\$ 15 locação do quiosque com churrasqueira
- R\$ 20 opcional: espetos, tábua, gamela e faca de churrasco:

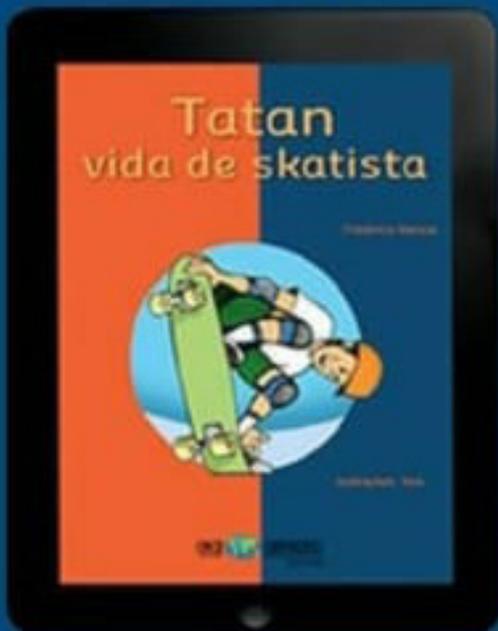
- 
- Possuímos bar no local e as bebidas devem ser adquiridas no local.
  - Não possuímos máquina para pagamentos em cartão, mas aceitamos PIX

# Tatan - Vida de Skatista

**\*uma linda história de superação e Inclusão\***

Um menino, deficiente auditivo, que fez do sonho de ser skatista um grande estímulo para superar suas dificuldades e dar exemplos de como levar uma vida normal, cultivando valores como amizade, um mundo sem fronteiras políticas, sociais, ideológicas, respeito aos mais velhos e valorizando a leitura.

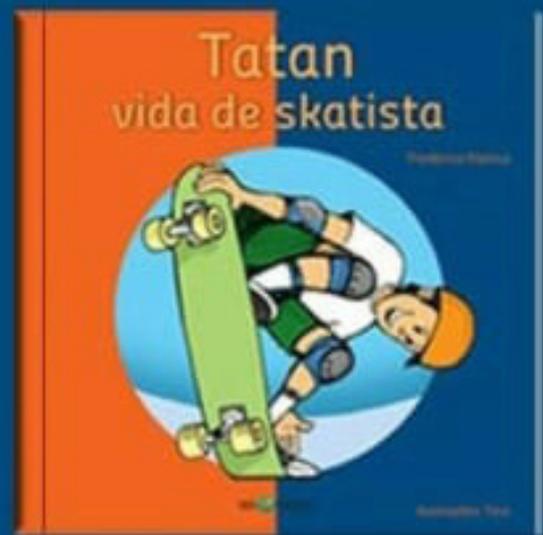
**Não existe Cultura skate sem inclusão. Vamos!**



**e-Book**

**Português  
Inglês  
Espanhol**

**A Venda na Amazon**



**Impresso**

**Português  
Colorido  
32 páginas**

**A Venda na [5continentes.com.br](http://5continentes.com.br)**