

**ASSOCIAÇÃO DE PATINAGEM DO PORTO**



***Regulamento Técnico  
de Opens e Torneios  
de Patinagem  
Artística***

**\* Época 2024 \***

## ÍNDICE

### I – OPENS APP

<b>Finalidade</b> .....	3
<b>Duração dos Programas, Requisitos de Participação e Conteúdos Técnicos</b> .....	3
<b>Iniciação</b> .....	3
<b>Patinagem Livre (Divisão intermédia)</b> .....	7
<b>Patinagem Livre (Divisão avançada)</b> .....	13
<b>Pares Artísticos</b> .....	17
<b>Solo Dance</b> .....	20
<b>Pares de Dança</b> .....	22
<b>Avaliação e Ajuizamento</b> .....	23

### II – TORNEIO ABERTURA ROLLART

<b>Finalidade</b> .....	24
<b>Duração dos Programas, Requisitos de Participação e Conteúdos Técnicos</b> .....	24

### III – TORNEIO ENCERRAMENTO ROLLART

<b>Finalidade</b> .....	24
<b>Duração dos Programas, Requisitos de Participação e Conteúdos Técnicos</b> .....	24

### IV – TORNEIO SHOW

<b>Finalidade</b> .....	24
<b>Duração dos Programas, Requisitos de Participação e Conteúdos Técnicos</b> .....	24

**Finalidade**

O circuito de Opens distritais, ajuizado pelo sistema White, destina-se exclusivamente a atletas da nossa Associação que não participem na mesma época desportiva e especialidade nas seguintes provas rollart distritais e nacionais: Torneio abertura, Opens Nacionais, Campeonato Distrital, Campeonato Nacional, Torneio Nacional e Torneio de Encerramento.

É permitido aos atletas iniciarem o seu percurso neste circuito e durante a época transitar para o circuito nacional, mas, uma vez no circuito nacional, não poderão voltar aos Opens distritais.

O Open Final, destinado aos seis melhores atletas participantes em cada especialidade e escalão será também ajuizado pelo Sistema White. Os atletas serão apurados pelo somatório dos pontos que realizarem ao longo dos 3 opens na sua especialidade conforme a alínea 3 do artigo 22º do Regulamento Geral para a Patinagem Artística da Associação de Patinagem do Porto 2024.

Todas as provas serão divididas por ano de nascimento até ao escalão de cadetes inclusive em A (primeiro ano do escalão e B (segundo ano do escalão). A partir de cadetes os escalões seguem as idades definidas pela Worldskate para o ano em vigor.

Haverá uma separação entre as diferentes especialidades (Iniciação, Patinagem Livre, Pares Artísticos, Solo Dance e Pares de Dança) consoante os níveis obtidos pelos atletas.

É permitido aos atletas iniciarem o seu percurso na especialidade de iniciação e durante a época transitar para as outras especialidades, mas, uma vez transitados, não poderão voltar a competir na especialidade Iniciação e todos os pontos recebidos nessa especialidade não serão contabilizados para apuramento para a final na especialidade escolhida. As mesmas regras se aplicam a atletas que iniciem o seu percurso na divisão intermédia de patinagem livre e tenham condições para avançar para a divisão avançada.

**Duração dos Programas, Requisitos de Participação e Conteúdos Técnicos****Iniciação****A - DURAÇÃO DOS PROGRAMAS:**

Escalão	Tempos
Iniciação	2'00" ± 10"
Benjamin	2'00" ± 10"
Infantil	2'00" ± 10"
Iniciado	2'00" ± 10"
Cadete	2'00" ± 10"
Juvenil	2'00" ± 10"
Júnior	2'00" ± 10"
Sénior	2'00" ± 10"

**B - REQUISITOS DE PARTICIPAÇÃO:**

<b>Escalão</b>	<b>Requisitos de Participação</b>
Iniciação	Aprovação no nível 1 de Iniciação
Benjamin	Aprovação no nível 1 de Iniciação
Infantil	Aprovação no nível 2 de Iniciação
Iniciado	Aprovação no nível 2 de Iniciação
Cadete	Aprovação no nível 3 de Iniciação
Juvenil	Aprovação no nível 3 de Iniciação
Júnior	Aprovação no nível 3 de Iniciação
Sénior	Aprovação no nível 3 de Iniciação

**Nota:** Apenas será permitido participar nesta especialidade a atletas que ainda não tenham completado ou obtido da época.

**C - LIMITES TÉCNICOS:**

<b>Escalão</b>	<b>Conteúdo Técnico</b>
<b>Iniciação</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Apenas os elementos técnicos constantes dos testes de iniciação são permitidos e valorizados</li><li>- Poderão ser executados 10 elementos no total do programa (excluindo body movements).</li><li>- Se o/a atleta executar Movimentos Arabescos, com a execução de pelo menos uma Posição Arabesca, com 4 segundos de duração, com abertura de pernas superior a 150°, demonstrando flexibilidade e estabilidade, será bonificado/a com 0,2 pontos na Nota A (apenas uma vez);</li><li>- Se o/a atleta apresentar três body movements diferentes durante as transições, será bonificado com 0,2 pontos na Nota B (apenas uma vez).</li><li>- Cada elemento poderá ser executado apenas uma (1) vezes ao longo do programa.</li></ul> <p><b>NOTAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- A execução de elementos não permitidos e/ou em excesso não serão contabilizados</li></ul>
<b>Benjamin</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Apenas os elementos técnicos constantes dos testes de iniciação são permitidos e valorizados</li><li>- Poderão ser executados 10 elementos no total do programa (excluindo body movements).</li><li>- Se o/a atleta executar Movimentos Arabescos, com a execução de pelo menos uma Posição Arabesca, com 4 segundos de duração, com abertura de pernas superior a 150°, demonstrando flexibilidade e estabilidade, será bonificado/a com 0,2 pontos na Nota A (apenas uma vez);</li><li>- Se o/a atleta apresentar três body movements diferentes durante as transições, será bonificado com 0,2 pontos na Nota B (apenas uma vez).</li><li>- Cada elemento poderá ser executado apenas uma (1) vezes ao longo do programa.</li></ul> <p><b>NOTAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- A execução de elementos não permitidos e/ou em excesso não serão contabilizados</li></ul>
<b>Infantil</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Apenas os elementos técnicos constantes dos testes de iniciação são permitidos e valorizados</li><li>- Poderão ser executados 10 elementos no total do programa (excluindo body movements).</li><li>- Se o/a atleta executar Movimentos Arabescos, com a execução de pelo menos uma Posição Arabesca, com 4 segundos de duração, com abertura de pernas superior a 150°, demonstrando flexibilidade e estabilidade, será bonificado/a com 0,2 pontos na Nota A (apenas uma vez);</li><li>- Se o/a atleta apresentar três body movements diferentes durante as transições, será bonificado com 0,2 pontos na Nota B (apenas uma vez).</li><li>- Cada elemento poderá ser executado apenas uma (1) vezes ao longo do programa.</li></ul> <p><b>NOTAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- A execução de elementos não permitidos e/ou em excesso não serão contabilizados</li></ul>
<b>Iniciado</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Apenas os elementos técnicos constantes dos testes de iniciação são permitidos e valorizados</li><li>- Poderão ser executados 10 elementos no total do programa (excluindo body movements).</li><li>- Se o/a atleta executar Movimentos Arabescos, com a execução de pelo menos uma Posição Arabesca, com 4 segundos de duração, com abertura de pernas superior a 150°, demonstrando flexibilidade e estabilidade, será bonificado/a com 0,2 pontos na Nota A (apenas uma vez);</li><li>- Se o/a atleta apresentar três body movements diferentes durante as transições, será bonificado com 0,2 pontos na Nota B (apenas uma vez).</li><li>- Cada elemento poderá ser executado apenas uma (1) vezes ao longo do programa.</li></ul> <p><b>NOTAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- A execução de elementos não permitidos e/ou em excesso não serão contabilizados.</li></ul>

Escalão	Conteúdo Técnico
<b>Cadete</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apenas os elementos técnicos constantes dos testes de iniciação são permitidos e valorizados</li> <li>- Poderão ser executados 10 elementos no total do programa (excluindo body movements).</li> <li>- Se o/a atleta executar Movimentos Arabescos, com a execução de pelo menos uma Posição Arabesca, com 4 segundos de duração, com abertura de pernas superior a 150°, demonstrando flexibilidade e estabilidade, será bonificado/a com 0,2 pontos na Nota A (apenas uma vez);</li> <li>- Se o/a atleta apresentar três body movements diferentes durante as transições, será bonificado com 0,2 pontos na Nota B (apenas uma vez).</li> <li>- Cada elemento poderá ser executado apenas uma (1) vezes ao longo do programa.</li> </ul> <p><b>NOTAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A execução de elementos não permitidos e/ou em excesso não serão contabilizados.</li> </ul>
<b>Juvenil</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apenas os elementos técnicos constantes dos testes de iniciação são permitidos e valorizados</li> <li>- Poderão ser executados 10 elementos no total do programa (excluindo body movements).</li> <li>- Se o/a atleta executar Movimentos Arabescos, com a execução de pelo menos uma Posição Arabesca, com 4 segundos de duração, com abertura de pernas superior a 150°, demonstrando flexibilidade e estabilidade, será bonificado/a com 0,2 pontos na Nota A (apenas uma vez);</li> <li>- Se o/a atleta apresentar três body movements diferentes durante as transições, será bonificado com 0,2 pontos na Nota B (apenas uma vez).</li> <li>- Cada elemento poderá ser executado apenas uma (1) vezes ao longo do programa.</li> </ul> <p><b>NOTAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A execução de elementos não permitidos e/ou em excesso não serão contabilizados.</li> </ul>
<b>Júnior</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apenas os elementos técnicos constantes dos testes de iniciação são permitidos e valorizados</li> <li>- Poderão ser executados 10 elementos no total do programa (excluindo body movements).</li> <li>- Se o/a atleta executar Movimentos Arabescos, com a execução de pelo menos uma Posição Arabesca, com 4 segundos de duração, com abertura de pernas superior a 150°, demonstrando flexibilidade e estabilidade, será bonificado/a com 0,2 pontos na Nota A (apenas uma vez);</li> <li>- Se o/a atleta apresentar três body movements diferentes durante as transições, será bonificado com 0,2 pontos na Nota B (apenas uma vez).</li> <li>- Cada elemento poderá ser executado apenas uma (1) vezes ao longo do programa.</li> </ul> <p><b>NOTAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A execução de elementos não permitidos e/ou em excesso não serão contabilizados.</li> </ul>
<b>Sênior</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apenas os elementos técnicos constantes dos testes de iniciação são permitidos e valorizados</li> <li>- Poderão ser executados 10 elementos no total do programa (excluindo body movements).</li> <li>- Se o/a atleta executar Movimentos Arabescos, com a execução de pelo menos uma Posição Arabesca, com 4 segundos de duração, com abertura de pernas superior a 150°, demonstrando flexibilidade e estabilidade, será bonificado/a com 0,2 pontos na Nota A (apenas uma vez);</li> <li>- Se o/a atleta apresentar três body movements diferentes durante as transições, será bonificado com 0,2 pontos na Nota B (apenas uma vez).</li> <li>- Cada elemento poderá ser executado apenas uma (1) vezes ao longo do programa.</li> </ul> <p><b>NOTAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A execução de elementos não permitidos e/ou em excesso não serão contabilizados.</li> </ul>

## Patinagem Livre (Divisão Intermédia)

### A- DURAÇÃO DOS PROGRAMAS:

Escalão	Tempos
Iniciação	2'00" $\pm$ 10"
Benjamin	2'00" $\pm$ 10"
Infantil	2'00" + 10"
Iniciado	2'15" $\pm$ 10"
Cadete	2'15" $\pm$ 10"
Juvenil	2'15" $\pm$ 10"
Júnior	2'15" $\pm$ 10"
Sénior	2'15" $\pm$ 10"

### B - REQUISITOS DE PARTICIPAÇÃO:

Escalão	Requisitos de Participação
Iniciação	Aprovação no nível 5 de Iniciação até nível 3 de especialidade
Benjamin	Aprovação no nível 5 de Iniciação até nível 3 de especialidade
Infantis	Aprovação no nível 5 de Iniciação até nível 3 de especialidade
Iniciados	Aprovação no nível 5 de Iniciação até nível 3 de especialidade
Cadetes	Aprovação no nível 5 de Iniciação até nível 3 de especialidade
Juvenis	Aprovação no nível 5 de Iniciação até nível 3 de especialidade
Juniores	Aprovação no nível 5 de Iniciação até nível 3 de especialidade
Seniores	Aprovação no nível 5 de Iniciação até nível 3 de especialidade

## C – LIMITES TÉCNICOS:

Escalão	Conteúdo Técnico
Iniciação	<p><b>Salto:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Máximo: Salto de Valsa, Toe Loop e Salchow</li> <li>- São permitidas um máximo de duas (2) combinações de saltos. O número de saltos dentro da combinação não poderá ser superior a dois (2)</li> <li>- Cada salto só poderá ser executado no máximo duas (2) vezes por programa;</li> <li>- Máximo de seis (6) Saltos por programa.</li> </ul> <p><b>Piões:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- No máximo dois (2) piões. Destes, um terá de ser obrigatoriamente uma (1) combinação (máximo três (3) posições) e o outro deverá ser um (1) pião isolado;</li> <li>- Apenas será permitida e execução de piões verticais.</li> </ul> <p><b>Outros elementos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Incluir UMA (1) Sequência de Footwork na qual deverão ser valorizados: rodados, qualidade dos steps e turns, energia na execução e conexão com a música. A Sequência de Footwork NÃO necessita começar parado ou “stop and go”. O diagrama/desenho é livre, mas TEM de começar num topo da pista e acabar no lado oposto. A execução de 4 skating elements (cruzado à frente, três interior frente, três exterior frente, mohawk aberto e travelling) válidos e diferentes serão bonificados com 0,2 pontos na Nota A</li> <li>- Se o/a atleta executar Movimentos Arabescos, com a execução de pelo menos uma Posição Arabesca, com 4 segundos de duração, com abertura de pernas superior a 150°, com 4 segundos de duração, demonstrando flexibilidade e equilíbrio, será bonificado/a com 0,2 pontos na Nota B (apenas uma vez).</li> <li>- Se o/a atleta apresentar <u>três</u> (3) body movements diferentes durante as transições, será bonificado com 0,2 ponto na Nota B (apenas uma vez)</li> </ul> <p><b>NOTAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A execução de Toeloop aberto ou Salchow com saída claramente de frente será atribuída uma penalização de 0,2 pontos na Nota A (apenas uma vez durante o programa);</li> <li>- Por cada execução de “Pumping” será atribuída uma penalização de 0,2 pontos na Nota A (apenas uma vez durante o programa);</li> <li>- A execução de elementos não permitidos e/ou em excesso não serão contabilizados.</li> </ul>

Benjamin	<p><b>Saltos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Máximo: Saltos de 1 volta</li> <li>- São permitidas um máximo de duas (2) combinações de saltos. O número de saltos dentro da combinação não poderá ser superior a dois (2)</li> <li>- Cada salto só poderá ser executado no máximo duas (2) vezes por programa;</li> <li>- Máximo de oito (8) Saltos por programa.</li> </ul> <p><b>Piões:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- No máximo dois (2) piões. Destes, um terá de ser obrigatoriamente uma (1) combinação (máximo três (3) posições) e o outro deverá ser um (1) pião isolado;</li> <li>- Apenas será permitida e execução de piões verticais.</li> </ul> <p><b>Outros elementos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Incluir UMA (1) Sequência de Footwork na qual deverão ser valorizados: rodados, qualidade dos steps e turns, energia na execução e conexão com a música. A Sequência de Footwork NÃO necessita começar parado ou “stop and go”. O diagrama/desenho é livre, mas TEM de começar num topo da pista e acabar no lado oposto. A execução de 4 skating elements (cruzado à frente, três interior frente, três exterior frente, mohawk aberto e travelling clockwise e/ou anticlockwise) válidos e diferentes serão bonificados com 0,2 pontos na Nota A</li> <li>- Se o/a atleta executar Movimentos Arabescos, com a execução de pelo menos uma Posição Arabesca, com 4 segundos de duração, com abertura de pernas superior a 150°, com 4 segundos de duração, demonstrando flexibilidade e equilíbrio, será bonificado/a com 0,2 pontos na Nota B (apenas uma vez).</li> <li>- Se o/a atleta apresentar <u>três</u> (3) body movements diferentes durante as transições, será bonificado com 0,2 ponto na Nota B (apenas uma vez)</li> </ul> <p><b>NOTAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A execução de Toeloop aberto ou Salchow com saída claramente de frente será atribuída uma penalização de 0,2 pontos na Nota A (apenas uma vez durante o programa);</li> <li>- Por cada execução de “Pumping” será atribuída uma penalização de 0,2 pontos na Nota A (apenas uma vez durante o programa);</li> <li>- A execução de elementos não permitidos e/ou em excesso não serão contabilizados.</li> </ul>
Infantil	<p><b>Saltos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Máximo: Saltos de 1 volta</li> <li>- São permitidas um máximo de duas (2) combinações de saltos. O número de saltos dentro da combinação não poderá ser superior a dois (2)</li> <li>- Cada salto só poderá ser executado no máximo duas (2) vezes por programa;</li> <li>- Máximo de oito (8) Saltos por programa.</li> </ul> <p><b>Piões:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- No máximo dois (2) piões. Destes, um terá de ser obrigatoriamente uma (1) combinação (máximo três (3) posições) e o outro deverá ser um (1) pião isolado;</li> <li>- Apenas será permitida e execução de piões verticais.</li> </ul> <p><b>Outros elementos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Incluir UMA (1) Sequência de Footwork na qual deverão ser valorizados: rodados, qualidade dos steps e turns, energia na execução e conexão com a música. A Sequência de Footwork NÃO necessita começar parado ou “stop and go”. O diagrama/desenho é livre, mas TEM de começar num topo da pista e acabar no lado oposto. A execução de 4 skating elements (cruzado à frente, três interior frente, três exterior frente, mohawk aberto e travelling clockwise e/ou anticlockwise) válidos e diferentes serão bonificados com 0,2 pontos na Nota A</li> <li>- Se o/a atleta executar Movimentos Arabescos, com a execução de pelo menos uma Posição Arabesca, com 4 segundos de duração, com abertura de pernas superior a 150°, com 4 segundos de duração, demonstrando flexibilidade e equilíbrio, será bonificado/a com 0,2 pontos na Nota B (apenas uma vez).</li> <li>- Se o/a atleta apresentar <u>três</u> (3) body movements diferentes durante as transições, será bonificado com 0,2 ponto na Nota B (apenas uma vez)</li> </ul> <p><b>NOTAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A execução de Toeloop aberto ou Salchow com saída claramente de frente será atribuída uma penalização de 0,2 pontos na Nota A (apenas uma vez durante o programa);</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Por cada execução de “Pumping” será atribuída uma penalização de 0,2 pontos na Nota A (apenas uma vez durante o programa);</li> <li>- A execução de elementos não permitidos e/ou em excesso não serão contabilizados.</li> </ul>
<b>Iniciado</b>	<p><b>Saltos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- São permitidos saltos de UMA (1) volta e Axel (1A).</li> <li>- No máximo oito (8) saltos, que poderão incluir DUAS (2) combinações de saltos. No caso de executar DUAS (2) ligações, uma delas poderá ter 4 saltos no máximo e a outra apenas 2 saltos.</li> <li>- O mesmo salto apenas poderá ser apresentado TRÊS (3) vezes durante todo o programa</li> </ul> <p><b>Piões:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- São permitidos piões verticais e piões sentados (Incluindo difficult positions).</li> <li>- No máximo DOIS (2) piões, ou combinações de piões (combinação até 4 posições);</li> </ul> <p><b>Footwork:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Incluir UMA (1) Sequência de Footwork na qual deverão ser valorizados: rodados, qualidade dos steps e turns, energia na execução e conexão com a música. A Sequência de Footwork NÃO necessita começar parado ou “stop and go”. O diagrama/desenho é livre, mas TEM de começar num topo da pista e acabar no lado oposto. A execução de 4 skating elements (cruzado à frente, três interior frente, três exterior frente, mohawk aberto e travelling clockwise e/ou anticlockwise) válidos e diferentes serão bonificados com 0,2 pontos na Nota A</li> <li>- Se o/a atleta executar Movimentos Arabescos, com a execução de pelo menos uma Posição Arabesca, com 4 segundos de duração, com abertura de pernas superior a 150°, com 4 segundos de duração, demonstrando flexibilidade e equilíbrio, será bonificado/a com 0,2 pontos na Nota B (apenas uma vez).</li> <li>- Se o/a atleta apresentar <u>três</u> (3) body movements diferentes durante as transições, será bonificado com 0,2 ponto na Nota B (apenas uma vez)</li> </ul> <p><b>NOTAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A execução de Toeloop aberto ou Salchow com saída claramente de frente será atribuída uma penalização de 0,2 pontos na Nota A (apenas uma vez durante o programa);</li> <li>- Por cada execução de “Pumping” será atribuída uma penalização de 0,2 pontos na Nota A (apenas uma vez durante o programa);</li> <li>- A execução de elementos não permitidos e/ou em excesso não serão contabilizados.</li> </ul>
<b>Cadete</b>	<p><b>Saltos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- São permitidos saltos de UMA (1) volta e Axel (1A).</li> <li>- No máximo oito (8) saltos, que poderão incluir DUAS (2) combinações de saltos. No caso de executar DUAS (2) ligações, uma delas poderá ter 4 saltos no máximo e a outra apenas 2 saltos.</li> <li>- O mesmo salto apenas poderá ser apresentado TRÊS (3) vezes durante todo o programa</li> </ul> <p><b>Piões:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- São permitidos piões verticais e piões sentados (Incluindo difficult positions).</li> <li>- No máximo DOIS (2) piões, ou combinações de piões (combinação até 4 posições);</li> </ul> <p><b>Footwork:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Incluir UMA (1) Sequência de Footwork na qual deverão ser valorizados: rodados, qualidade dos steps e turns, energia na execução e conexão com a música. A Sequência de Footwork NÃO necessita começar parado ou “stop and go”. O diagrama/desenho é livre, mas TEM de começar num topo da pista e acabar no lado oposto. A execução de 4 skating elements (cruzado à frente, três interior frente, três exterior frente, mohawk aberto e travelling clockwise e/ou anticlockwise) válidos e diferentes serão bonificados com 0,2 pontos na Nota A</li> <li>- Se o/a atleta executar Movimentos Arabescos, com a execução de pelo menos uma Posição Arabesca, com 4 segundos de duração, com abertura de pernas superior a 150°, com 4 segundos de duração, demonstrando flexibilidade e equilíbrio, será bonificado/a com 0,2 pontos na Nota B (apenas uma vez).</li> <li>- Se o/a atleta apresentar <u>três</u> (3) body movements diferentes durante as transições, será bonificado com 0,2 ponto na Nota B (apenas uma vez)</li> </ul>

	<p><b>NOTAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A execução de Toeloop aberto ou Salchow com saída claramente de frente será atribuída uma penalização de 0,2 pontos na Nota A (apenas uma vez durante o programa);</li> <li>- Por cada execução de “Pumping” será atribuída uma penalização de 0,2 pontos na Nota A (apenas uma vez durante o programa);</li> <li>- A execução de elementos não permitidos e/ou em excesso não serão contabilizados.</li> </ul>
<p><b>Juvenil</b></p>	<p><b>Saltos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- São permitidos saltos de UMA (1) volta e Axel (1A).</li> <li>- No máximo oito (8) saltos, que poderão incluir DUAS (2) combinações de saltos. No caso de executar DUAS (2) ligações, uma delas poderá ter 4 saltos no máximo e a outra apenas 2 saltos.</li> <li>- O mesmo salto apenas poderá ser apresentado TRÊS (3) vezes durante todo o programa</li> </ul> <p><b>Piões:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- São permitidos piões verticais e piões sentados (Incluindo difficult positions).</li> <li>- No máximo DOIS (2) piões, ou combinações de piões (combinação até 4 posições);</li> </ul> <p><b>Footwork:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Incluir UMA (1) Sequência de Footwork na qual deverão ser valorizados: rodados, qualidade dos steps e turns, energia na execução e conexão com a música. A Sequência de Footwork NÃO necessita começar parado ou “stop and go”. O diagrama/desenho é livre, mas TEM de começar num topo da pista e acabar no lado oposto. A execução de 4 skating elements (cruzado à frente, três interior frente, três exterior frente, mohawk aberto e travelling clockwise e/ou anticlockwise) válidos e diferentes serão bonificados com 0,2 pontos na Nota A</li> <li>- Se o/a atleta executar Movimentos Arabescos, com a execução de pelo menos uma Posição Arabesca, com 4 segundos de duração, com abertura de pernas superior a 150°, com 4 segundos de duração, demonstrando flexibilidade e equilíbrio, será bonificado/a com 0,2 pontos na Nota B (apenas uma vez).</li> <li>- Se o/a atleta apresentar <u>três</u> (3) body movements diferentes durante as transições, será bonificado com 0,2 ponto na Nota B (apenas uma vez)</li> </ul> <p><b>NOTAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A execução de Toeloop aberto ou Salchow com saída claramente de frente será atribuída uma penalização de 0,2 pontos na Nota A (apenas uma vez durante o programa);</li> <li>- Por cada execução de “Pumping” será atribuída uma penalização de 0,2 pontos na Nota A (apenas uma vez durante o programa);</li> <li>- A execução de elementos não permitidos e/ou em excesso não serão contabilizados.</li> </ul>
<p><b>Júnior</b></p>	<p><b>Saltos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- São permitidos saltos de UMA (1) volta e Axel (1A).</li> <li>- No máximo oito (8) saltos, que poderão incluir DUAS (2) combinações de saltos. No caso de executar DUAS (2) ligações, uma delas poderá ter 4 saltos no máximo e a outra apenas 2 saltos.</li> <li>- O mesmo salto apenas poderá ser apresentado TRÊS (3) vezes durante todo o programa</li> </ul> <p><b>Piões:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- São permitidos piões verticais e piões sentados (Incluindo difficult positions).</li> <li>- No máximo DOIS (2) piões, ou combinações de piões (combinação até 4 posições);</li> </ul> <p><b>Footwork:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Incluir UMA (1) Sequência de Footwork na qual deverão ser valorizados: rodados, qualidade dos steps e turns, energia na execução e conexão com a música. A Sequência de Footwork NÃO necessita começar parado ou “stop and go”. O diagrama/desenho é livre, mas TEM de começar num topo da pista e acabar no lado oposto. A execução de 4 skating elements (cruzado à frente, três interior frente, três exterior frente, mohawk aberto e travelling clockwise e/ou anticlockwise) válidos e diferentes serão bonificados com 0,2 pontos na Nota A</li> <li>- Se o/a atleta executar Movimentos Arabescos, com a execução de pelo menos uma Posição Arabesca, com 4 segundos de duração, com abertura de pernas superior a 150°, com 4 segundos de duração, demonstrando flexibilidade e equilíbrio, será bonificado/a com 0,2 pontos na Nota</li> </ul>

	<p>B (apenas uma vez).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se o/a atleta apresentar <u>três</u> (3) body movements diferentes durante as transições, será bonificado com 0,2 ponto na Nota B (apenas uma vez)</li> </ul> <p><b>NOTAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A execução de Toeloop aberto ou Salchow com saída claramente de frente será atribuída uma penalização de 0,2 pontos na Nota A (apenas uma vez durante o programa);</li> <li>- Por cada execução de "Pumping" será atribuída uma penalização de 0,2 pontos na Nota A (apenas uma vez durante o programa);</li> <li>- A execução de elementos não permitidos e/ou em excesso não serão contabilizados.</li> </ul>
<p><b>Sênior</b></p>	<p><b>Saltos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- São permitidos saltos de UMA (1) volta e Axel (1A).</li> <li>- No máximo oito (8) saltos, que poderão incluir DUAS (2) combinações de saltos. No caso de executar DUAS (2) ligações, uma delas poderá ter 4 saltos no máximo e a outra apenas 2 saltos.</li> <li>- O mesmo salto apenas poderá ser apresentado TRÊS (3) vezes durante todo o programa</li> </ul> <p><b>Piões:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- São permitidos piões verticais e piões sentados (Incluindo difficult positions).</li> <li>- No máximo DOIS (2) piões, ou combinações de piões (combinação até 4 posições);</li> </ul> <p><b>Footwork:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Incluir UMA (1) Sequência de Footwork na qual deverão ser valorizados: rodados, qualidade dos steps e turns, energia na execução e conexão com a música. A Sequência de Footwork NÃO necessita começar parado ou "stop and go". O diagrama/desenho é livre, mas TEM de começar num topo da pista e acabar no lado oposto. A execução de 4 skating elements (cruzado à frente, três interior frente, três exterior frente, mohawk aberto e travelling clockwise e/ou anticlockwise) válidos e diferentes serão bonificados com 0,2 pontos na Nota A</li> <li>- Se o/a atleta executar Movimentos Arabescos, com a execução de pelo menos uma Posição Arabesca, com 4 segundos de duração, com abertura de pernas superior a 150°, com 4 segundos de duração, demonstrando flexibilidade e equilíbrio, será bonificado/a com 0,2 pontos na Nota B (apenas uma vez).</li> <li>- Se o/a atleta apresentar <u>três</u> (3) body movements diferentes durante as transições, será bonificado com 0,2 ponto na Nota B (apenas uma vez)</li> </ul> <p><b>NOTAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A execução de Toeloop aberto ou Salchow com saída claramente de frente será atribuída uma penalização de 0,2 pontos na Nota A (apenas uma vez durante o programa);</li> <li>- Por cada execução de "Pumping" será atribuída uma penalização de 0,2 pontos na Nota A (apenas uma vez durante o programa);</li> <li>- A execução de elementos não permitidos e/ou em excesso não serão contabilizados.</li> </ul>

## Patinagem Livre (Divisão Avançada)

### A- DURAÇÃO DOS PROGRAMAS:

Escalão	Tempos
Iniciado	2'45'' +10''
Cadete	2'45'' +10''
Juvenil	2'45'' +10''
Júnior	2'45'' +10''
Sénior	2'45'' +10''

### B - REQUISITOS DE PARTICIPAÇÃO:

Escalão	Requisitos de Participação
Iniciados	Aprovação no nível 3 de Patinagem Livre
Cadetes	Aprovação no nível 3 de Patinagem Livre
Juvenis	Aprovação no nível 3 de Patinagem Livre
Juniores	Aprovação no nível 3 de Patinagem Livre
Seniores	Aprovação no nível 3 de Patinagem Livre

### C – LIMITES TÉCNICOS:

<b>Iniciado</b>	<p><b>Salto:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Máximo: Saltos de 1 volta, Axel (1A), duplo toe loop (2T) e duplo salchow (2S)</li><li>- São permitidas um máximo de duas (2) combinações de saltos. O número de saltos dentro da combinação não poderá ser superior a quatro (4).</li><li>- Cada salto só poderá ser executado no máximo duas (2) vezes.</li><li>- Axel e saltos de duas rotações, se apresentados duas (2) vezes, uma (1) delas deverá ser em combinação;</li><li>- Máximo de oito (8) Saltos por programa.</li></ul> <p><b>Piões:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- No máximo três (3) piões. Destes, um terá de ser obrigatoriamente uma (1) combinação e o outro deverá ser um (1) pião isolado;</li><li>- No caso de apresentação de duas combinações de piões, uma deverá ter 4 posições no máximo e a outra 3 posições.</li><li>- Apenas será permitida e execução de piões verticais, sentados e em avião (incluindo posições difíceis).</li></ul> <p><b>Outros elementos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Incluir UMA (1) Sequência de Footwork seguindo as regras de execução da Worldskate para o ano 2024 na qual deverão ser valorizados: rodados, qualidade dos steps e turns, energia na execução e conexão com a música. A Sequência de Footwork NÃO necessita começar parado ou "stop and go". O diagrama/desenho é livre e o nível máximo que poderá ser validado é o nível 1.</li></ul> <p><b>NOTAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- A execução de Toeloop aberto ou Salchow com saída claramente de frente será</li></ul>
-----------------	---

	<p>atribuída uma penalização de 0,2 pontos na Nota A (apenas uma vez durante o programa);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Por cada execução de “Pumping” será atribuída uma penalização de 0,2 pontos na Nota A (apenas uma vez durante o programa);</li> <li>- A execução de elementos não permitidos e/ou em excesso não serão contabilizados.</li> </ul>
<b>Cadete</b>	<p><b>Saltos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Máximo: Saltos de 1 volta, Axel (1A) e todos os saltos de duas voltas</li> <li>- São permitidas um máximo de duas (2) combinações de saltos. O número de saltos dentro da combinação não poderá ser superior a quatro (4).</li> <li>- Cada salto só poderá ser executado no máximo duas (2) vezes.</li> <li>- Axel e saltos de duas rotações, se apresentados duas (2) vezes, uma (1) delas deverá ser em combinação;</li> <li>- Máximo de oito (8) Saltos por programa.</li> </ul> <p><b>Piões:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- No máximo três (3) piões. Destes, um terá de ser obrigatoriamente uma (1) combinação e o outro deverá ser um (1) pião isolado;</li> <li>- No caso de apresentação de duas combinações de piões, uma deverá ter 4 posições no máximo e a outra 3 posições.</li> <li>- Apenas será permitida a execução de piões verticais, sentados e em avião (incluindo posições difíceis).</li> </ul> <p><b>Outros elementos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Incluir UMA (1) Sequência de Footwork seguindo as regras de execução da Worldskate para o ano 2024 na qual deverão ser valorizados: rodados, qualidade dos steps e turns, energia na execução e conexão com a música. A Sequência de Footwork NÃO necessita começar parado ou “stop and go”. O diagrama/desenho é livre e o nível máximo que poderá ser validado é o nível 2.</li> </ul> <p><b>NOTAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A execução de Toeloop aberto ou Salchow com saída claramente de frente será atribuída uma penalização de 0,2 pontos na Nota A (apenas uma vez durante o programa);</li> <li>- Por cada execução de “Pumping” será atribuída uma penalização de 0,2 pontos na Nota A (apenas uma vez durante o programa);</li> <li>- A execução de elementos não permitidos e/ou em excesso não serão contabilizados.</li> </ul>
<b>Juvenil</b>	<p><b>Saltos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Máximo: Saltos de 1 volta, Axel (1A) e todos os saltos de duas voltas</li> <li>- São permitidas um máximo de duas (2) combinações de saltos. O número de saltos dentro da combinação não poderá ser superior a quatro (4).</li> <li>- Cada salto só poderá ser executado no máximo duas (2) vezes.</li> <li>- Axel e saltos de duas rotações, se apresentados duas (2) vezes, uma (1) delas deverá ser em combinação;</li> <li>- Máximo de oito (8) Saltos por programa.</li> </ul> <p><b>Piões:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- No máximo três (3) piões. Destes, um terá de ser obrigatoriamente uma (1) combinação e o outro deverá ser um (1) pião isolado;</li> <li>- No caso de apresentação de duas combinações de piões, uma deverá ter 4 posições no máximo e a outra 3 posições.</li> <li>- Apenas será permitida a execução de piões verticais, sentados e em avião (incluindo posições difíceis).</li> </ul> <p><b>Outros elementos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Incluir UMA (1) Sequência de Footwork seguindo as regras de execução da Worldskate para o ano 2024 na qual deverão ser valorizados: rodados, qualidade dos steps e turns, energia na execução e conexão com a música. A Sequência de Footwork NÃO necessita começar parado ou “stop and go”. O diagrama/desenho é livre e o nível máximo que poderá ser validado é o nível 2.</li> </ul>

	<p><b>NOTAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A execução de Toeloop aberto ou Salchow com saída claramente de frente será atribuída uma penalização de 0,2 pontos na Nota A (apenas uma vez durante o programa);</li> <li>- Por cada execução de "Pumping" será atribuída uma penalização de 0,2 pontos na Nota A (apenas uma vez durante o programa);</li> <li>- A execução de elementos não permitidos e/ou em excesso não serão contabilizados.</li> </ul>
<b>Júnior</b>	<p><b>Salto:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Máximo: Saltos de 1 volta, Axel (1A) e todos os saltos de duas voltas</li> <li>- São permitidas um máximo de duas (2) combinações de saltos. O número de saltos dentro da combinação não poderá ser superior a quatro (4).</li> <li>- Cada salto só poderá ser executado no máximo duas (2) vezes.</li> <li>- Axel e saltos de duas rotações, se apresentados duas (2) vezes, uma (1) delas deverá ser em combinação;</li> <li>- Máximo de oito (8) Saltos por programa.</li> </ul> <p><b>Piões:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- No máximo três (3) piões. Destes, um terá de ser obrigatoriamente uma (1) combinação e o outro deverá ser um (1) pião isolado;</li> <li>- No caso de apresentação de duas combinações de piões, uma deverá ter 4 posições no máximo e a outra 3 posições.</li> <li>- Apenas será permitida a execução de piões verticais, sentados e em avião (incluindo posições difíceis).</li> </ul> <p><b>Outros elementos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Incluir UMA (1) Sequência de Footwork seguindo as regras de execução da Worldskate para o ano 2024 na qual deverão ser valorizados: rodados, qualidade dos steps e turns, energia na execução e conexão com a música. A Sequência de Footwork NÃO necessita começar parado ou "stop and go". O diagrama/desenho é livre e o nível máximo que poderá ser validado é o nível 2.</li> </ul> <p><b>NOTAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A execução de Toeloop aberto ou Salchow com saída claramente de frente será atribuída uma penalização de 0,2 pontos na Nota A (apenas uma vez durante o programa);</li> <li>- Por cada execução de "Pumping" será atribuída uma penalização de 0,2 pontos na Nota A (apenas uma vez durante o programa);</li> <li>- A execução de elementos não permitidos e/ou em excesso não serão contabilizados.</li> </ul>
<b>Sênior</b>	<p><b>Salto:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Máximo: Saltos de 1 volta, Axel (1A) e todos os saltos de duas voltas</li> <li>- São permitidas um máximo de duas (2) combinações de saltos. O número de saltos dentro da combinação não poderá ser superior a quatro (4).</li> <li>- Cada salto só poderá ser executado no máximo duas (2) vezes.</li> <li>- Axel e saltos de duas rotações, se apresentados duas (2) vezes, uma (1) delas deverá ser em combinação;</li> <li>- Máximo de oito (8) Saltos por programa.</li> </ul> <p><b>Piões:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- No máximo três (3) piões. Destes, um terá de ser obrigatoriamente uma (1) combinação e o outro deverá ser um (1) pião isolado;</li> <li>- No caso de apresentação de duas combinações de piões, uma deverá ter 4 posições no máximo e a outra 3 posições.</li> <li>- Apenas será permitida a execução de piões verticais, sentados e em avião (incluindo posições difíceis).</li> </ul> <p><b>Outros elementos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Incluir UMA (1) Sequência de Footwork seguindo as regras de execução da Worldskate para o ano 2024 na qual deverão ser valorizados: rodados, qualidade dos steps e turns, energia na execução e conexão com a música. A Sequência de Footwork NÃO necessita começar parado ou "stop and go". O diagrama/desenho é livre e o nível máximo que poderá ser validado é o nível</li> </ul>

2.

**NOTAS:**

- A execução de Toeloop aberto ou Salchow com saída claramente de frente será atribuída uma penalização de 0,2 pontos na Nota A (apenas uma vez durante o programa);
- Por cada execução de "Pumping" será atribuída uma penalização de 0,2 pontos na Nota A (apenas uma vez durante o programa);
- A execução de elementos não permitidos e/ou em excesso não serão contabilizados.

## Pares Artísticos

### A- Duração dos Programas:

Escalão	Tempos
Benjamins	2'00'' $\pm$ 10''
Infantis	2'00'' $\pm$ 10''
Iniciados	2'30'' $\pm$ 10''
Cadetes	2'30'' $\pm$ 10''
Juvenis	3'15'' $\pm$ 10''
Juniores	3'15'' $\pm$ 10''
Seniores	3'15'' $\pm$ 10''

### B - Requisitos de Participação

Escalão	Requisitos de Participação
Benjamins	Aprovação no nível 5 de Iniciação
Infantis	Aprovação no nível 5 de Iniciação
Iniciados	Aprovação no nível 5 de Iniciação
Cadetes	Aprovação no nível 5 de Iniciação
Juvenis	Aprovação no nível 5 de Iniciação
Juniores	Aprovação no nível 5 de Iniciação
Seniores	Aprovação no nível 5 de Iniciação

\* Nos pares o escalão é aferido pelo atleta mais velho e o nível exigido é obrigatório para cada um dos atletas.

### C - LIMITES TÉCNICOS:

Escalão	Conteúdo Técnico
<b>Benjamins</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Um (1) Salto em Paralelo isolados: São permitidos saltos de UMA (1) volta;</li> <li>• Um (1) Pião em paralelo isolado: vertical ou sentado</li> <li>• Um (1) Pião de contacto isolado: Verticais</li> <li>• Incluir UMA (1) Sequência de Footwork na qual deverão ser valorizados: rodados, qualidade dos steps e turns, energia na execução e conexão com a música. A Sequência de Footwork NÃO necessita começar parado ou “stop and go”. O diagrama/desenho é livre, mas TEM de começar num topo da pista e acabar no lado oposto. A execução de 4 skating elements (cruzado à frente, três interior frente, três exterior frente e mohawk aberto) válidos e diferentes serão bonificados com 0,2 pontos na Nota A</li> <li>• Elevações: não são permitidas.</li> </ul>
<b>Infantis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Um (1) Salto em Paralelo isolados: São permitidos saltos de UMA (1) volta;</li> <li>• Um (1) Pião em paralelo isolado: vertical ou sentado</li> <li>• Um (1) Pião de contacto isolado: Verticais</li> <li>• Incluir UMA (1) Sequência de Footwork na qual deverão ser valorizados: rodados, qualidade dos steps e turns, energia na execução e conexão com a música. A Sequência de Footwork NÃO necessita começar parado ou “stop and go”. O diagrama/desenho é livre, mas TEM de começar num topo da pista e acabar no lado oposto. A execução de 4 skating elements (cruzado à frente, três interior frente, três exterior frente e mohawk aberto) válidos e diferentes serão bonificados com 0,2 pontos na Nota A</li> <li>• Elevações: não são permitidas.</li> </ul>
<b>Iniciados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dois (2) Saltos em Paralelo isolados: São permitidos saltos de UMA (1) volta e Axel;</li> <li>• Um (1) Salto lançado: até uma (1) rotação;</li> <li>• Um (1) Pião em paralelo (uma (1) posição): vertical ou em baixo;</li> <li>• Um (1) Pião de contacto (uma (1) posição): Vertical ou em baixo;</li> <li>• Espirais: (conteúdo opcional) Avião exterior trás;</li> <li>• Incluir UMA (1) Sequência de Footwork na qual deverão ser valorizados: rodados, qualidade dos steps e turns, energia na execução e conexão com a música. A Sequência de Footwork NÃO necessita começar parado ou “stop and go”. O diagrama/desenho é livre, mas TEM de começar num topo da pista e acabar no lado oposto. 4 turns válidos de diferente tipologia, serão bonificados com 0,2 pontos na Nota A.</li> <li>• Uma (1) elevação entre as seguintes: Axel, Flip , Around the back</li> </ul>
<b>Cadetes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Um (1) Salto em Paralelo isolado: máximo duas (2) rotações;</li> <li>• Um (1) Salto lançado: máximo duas (2) rotações;</li> <li>• Um (1) Salto Twist: máximo uma (1) rotação;</li> <li>• Um (1) Pião em paralelo (uma (1) posição): vertical, em baixo ou avião;</li> <li>• Um (1) Pião de contacto (uma (1) posição): não são permitidos Impossible Camel, Impossible Sit e Reverse Layover;</li> <li>• Espirais: Avião exterior trás</li> <li>• Incluir UMA (1) Sequência de Footwork na qual deverão ser valorizados: rodados, qualidade dos steps e turns, energia na execução e conexão com a música. A Sequência de Footwork NÃO necessita começar parado ou “stop and go”. O diagrama/desenho é livre, mas TEM de começar num topo da pista e acabar no lado oposto. 4 turns válidos de diferente tipologia, serão bonificados com 0,2 pontos na Nota A.</li> <li>• Elevações: em qualquer posição desde que a cintura da menina não suba acima da cabeça do rapaz. Máximo de uma elevação de uma só posição, não podendo exceder quatro (4) rotações do rapaz.</li> </ul>

<p><b>Juvenis</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Um (1) Salto em Paralelo, isolado ou combinação (máximo quatro (4) saltos): máximo duas (2) rotações;</li> <li>• Um (1) Salto lançado: máximo duas (2) rotações;</li> <li>• Um (1) Salto Twist: máximo duas (2) rotações;</li> <li>• Um (1) Pião em paralelo (uma (1) posição): Vertical, em baixo ou avião;</li> <li>• Um (1) Pião de contacto (máximo duas (2) posições): não são permitidos Impossible Camel, Impossible Sit e Reverse Layover;</li> <li>• Espirais: Avião exterior trás ou espiral da morte</li> <li>• Incluir UMA (1) Sequência de Footwork na qual deverão ser valorizados: rodados, qualidade dos steps e turns, energia na execução e conexão com a música. A Sequência de Footwork NÃO necessita começar parado ou “stop and go”. O diagrama/desenho é livre mas TEM de começar num topo da pista e acabar no lado oposto. 4 turns válidos de diferente tipologia, serão bonificados com 0,2 pontos na Nota A.</li> <li>• Elevações: em qualquer posição desde que a cintura da menina não suba acima da cabeça do rapaz. Máximo de uma elevação de uma só posição, não podendo exceder quatro (4) rotações do rapaz.</li> </ul>
<p><b>Juniões</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Um (1) Salto em Paralelo, isolado ou combinação (máximo quatro (4) saltos): máximo duas (2) rotações;</li> <li>• Um (1) Salto lançado: máximo duas (2) rotações;</li> <li>• Um (1) Salto Twist: máximo duas (2) rotações;</li> <li>• Um (1) Pião em paralelo (uma (1) posição): Vertical, em baixo ou avião;</li> <li>• Um (1) Pião de contacto (máximo duas (2) posições): não são permitidos Impossible Camel, Impossible Sit e Reverse Layover;</li> <li>• Espirais: Avião exterior trás ou espiral da morte</li> <li>• Incluir UMA (1) Sequência de Footwork na qual deverão ser valorizados: rodados, qualidade dos steps e turns, energia na execução e conexão com a música. A Sequência de Footwork NÃO necessita começar parado ou “stop and go”. O diagrama/desenho é livre, mas TEM de começar num topo da pista e acabar no lado oposto. 4 turns válidos de diferente tipologia, serão bonificados com 0,2 pontos na Nota A.</li> <li>• Elevações: em qualquer posição desde que a cintura da menina não suba acima da cabeça do rapaz. Máximo de uma elevação de uma só posição, não podendo exceder quatro (4) rotações do rapaz.</li> </ul>
<p><b>Seniores</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Um (1) Salto em Paralelo, isolado ou combinação (máximo quatro (4) saltos): máximo duas (2) rotações;</li> <li>• Um (1) Salto lançado: máximo duas (2) rotações;</li> <li>• Um (1) Salto Twist: máximo duas (2) rotações;</li> <li>• Um (1) Pião em paralelo (uma (1) posição): Vertical, em baixo ou avião;</li> <li>• Um (1) Pião de contacto (máximo duas (2) posições): não são permitidos Impossible Camel, Impossible Sit e Reverse Layover;</li> <li>• Espirais: Avião exterior trás ou espiral da morte</li> <li>• Incluir UMA (1) Sequência de Footwork na qual deverão ser valorizados: rodados, qualidade dos steps e turns, energia na execução e conexão com a música. A Sequência de Footwork NÃO necessita começar parado ou “stop and go”. O diagrama/desenho é livre, mas TEM de começar num topo da pista e acabar no lado oposto. 4 turns válidos de diferente tipologia, serão bonificados com 0,2 pontos na Nota A.</li> <li>• Elevações: em qualquer posição desde que a cintura da menina não suba acima da cabeça do rapaz. Máximo de uma elevação de uma só posição, não podendo exceder quatro (4) rotações do rapaz.</li> </ul>

## Solo Dance

### A- CONTEÚDO TÉCNICO:

Uma única prova que consiste numa “Style Dance”, composta por uma DO (a ser definida todos os anos) e demais elementos da disciplina Dança, específicos por escalão, cuja ordem de apresentação é livre. A música a ser utilizada deve respeitar o ritmo e BPM’s da DO para o escalão e deve ser certificada (caso se utilize uma das faixas da WS para a DO não será necessário certificado), e deve ser composta por mais do que um ritmo diferente (máximo 3 ritmos). As definições dos elementos obrigatórios (critérios/níveis máximos) seguem o regulamento WS2024. Para todos os escalões a duração mínima do programa será de 2’00” e máxima de 3’00”.

Benjamins: 1 DO – And Foxtrot (dois diagramas consecutivos) + StSq (Tots) + Tr+ ChoSq

Infantis: 1 DO- Glide Waltz (dois diagramas consecutivos) + AStSq + Tr + ChoSq

Iniciados: 1 DO – Carlos Tango (dois diagramas consecutivos)+ AStSq + Tr + ChoSq

Cadetes: 1 DO – La Vista ChaCha (dois diagramas consecutivos) + AStSq + Tr + ChoSq

Juvenis: 1 DO – Little Waltz (um diagrama completo) + AStSq + Tr + ClSq

Juniores: 1 DO – Manhattan Blues (dois diagramas consecutivos) + AStSq + Tr + ClSq

Seniores: 1 DO – Manhattan Blues (dois diagramas consecutivos)+ AStSq + Tr + ClSq

## **B- REQUISITOS MÍNIMOS:**

Todos os atletas devem entregar, previamente, um formulário de “elementos técnicos” do seu programa, com a sinalização do tempo em que começam a ser executados. Quando os requisitos para o “Nível Base” de cada exercício não forem preenchidos haverá lugar a penalização.

Benjamins: N5 iniciação

Infantis: N5 iniciação

Iniciados: N5 iniciação

Cadetes: N5 iniciação

Juvenis: N5 iniciação

Júnior: N5 iniciação

Sénior: N5 iniciação

## **C- NÍVEIS MÁXIMOS**

Em qualquer dos exercícios, as dificuldades apresentadas acima das permitidas, assim como “repetições”, não serão contabilizadas (nem penalizadas), aplicando-se a avaliação das primeiras dificuldades executadas para a obtenção do nível máximo.

Benjamins: DO (L4) + StSq (L1) + Tr (L1)

Infantis: DO (L4) + AStSq (L1) + Tr (L1)

Iniciados: DO (L4) + AStSq (L2) + Tr (L2)

Cadetes: DO (L4) + AStSq (L2) + Tr (L2)

Juvenis: DO (L4) + AStSq (L2) + Tr (L2) + ClSq (L2)

Juniores: DO (L4) + AStSq (L3) + Tr (L3) + ClSq (L3)

Seniores: DO (L4) + AStSq (L3) + Tr (L3) + ClSq (L3)

## Pares de Dança

### A- CONTEÚDO TÉCNICO

Uma única prova que consiste numa “Style Dance”, composta por uma DO (a ser definida todos os anos) e demais elementos da disciplina Dança, específicos por escalão, cuja ordem de apresentação é livre. A música a ser utilizada deve respeitar o ritmo e BPM’s da DO para o escalão e deve ser certificada (caso se utilize uma das faixas da WS para a DO não será necessário certificado), e deve ser composta por mais do que um ritmo diferente (máximo 3 ritmos). As definições dos elementos obrigatórios (critérios/níveis máximos) seguem o regulamento WS2023. Para todos os escalões a duração mínima do programa será de 2’00” e máxima de 3’00”.

Benjamins: 1 DO – And Foxtrot (dois diagramas consecutivos)+ NhStSq + Tr + Ch Pose

Infantis: 1 DO – Glide Waltz (dois diagramas consecutivos) + NhStSq + Tr + Ch Pose + StLi

Iniciados: 1 DO – Carlos Tango (dois diagramas consecutivos) + NhStSq + Tr + ChoLi + StLi

Cadetes: 1 DO – La Vista ChaCha (dois diagramas consecutivos) + NhStSq + Tr + ChoLi + RoLi

Juvenis: 1 DO – Little Waltz (um diagrama completo) + NhStSq + Tr + ChoLi + RoLi

Juniores: 1 DO – Manhattan Blues (dois diagramas consecutivos) + NhStSq + Tr + ChoLi + CliLi

Seniores: 1 DO – Manhattan Blues (dois diagramas consecutivos) + NhStSq + Tr + ChoLi + CliLi

### B- REQUISITOS MÍNIMOS

Todos os atletas devem entregar, previamente, um formulário de “elementos técnicos” do seu programa, com a sinalização do tempo em que começam a ser executados. Quando os requisitos para o “Nível Base” de cada exercício não forem preenchidos haverá lugar a penalização.

Benjamins: N5 iniciação para ambos os patinadores

Infantis: N5 iniciação para ambos os patinadores

Iniciados: N5 iniciação para ambos os patinadores

Cadetes: N5 iniciação para ambos os patinadores

Juvenis: N5 iniciação para ambos os patinadores

Júnior: N5 iniciação para ambos os patinadores

Sénior: N5 iniciação para ambos os patinadores

### C- NÍVEIS MÁXIMOS

Em qualquer dos exercícios, as dificuldades apresentadas acima das permitidas, assim como “repetições”, não serão contabilizadas (nem penalizadas), aplicando-se a avaliação das primeiras dificuldades executadas para a obtenção do nível máximo.

Benjamins: DO (L4) +NhStSq (L1 tots) + Tr (L1)

Infantis: DO (L4) +NhStSq (L1) + Tr (L1) + StLi (L1)

Iniciados: DO (L4) + NhStSq (L1) + Tr (L2) + StLi (L1)

Cadetes: DO (L4) + NhStSq (L2) + Tr (L2) + RoLi (L2)

Juvenis: DO (L4) + NhStSq (L2) + Tr (L2) + RoLi (L2)

Juniores: DO (L4) + NhStSq (L3) + Tr (L3) + CliLi (L3)

Seniores: DO (L4) + NhStSq (L3) + Tr (L3) + CliLi (L3)

### Avaliação e Orientações de Ajuizamento

O Sistema de Ajuizamento utilizado é o Sistema White. Para o ajuizamento White devem ser

consideradas as seguintes orientações:

O resultado final consiste na soma de duas notas: técnica e artística.

A Nota Técnica (A) diz respeito à execução dos elementos Técnicos: Saltos, Piões e Footwork Sequence, tendo em conta a sua validação, níveis e qualidade de execução (QOE's);

A Nota Artística (B) sintetiza as qualidades gerais de patinagem (Skating Skills), as transições do programa (Transitions) e a qualidade/ expressividade/ sincronia dos movimentos na música (Performance) e no espaço (Choreography). A Nota Artística (B) está diretamente relacionada com a Nota Técnica podendo ser atribuído 1.5 pontos acima ou abaixo da Nota A.

A pontuação máxima atribuída por cada juiz, em cada uma das notas, deve respeitar os seguintes padrões máximos: “10.0” para Seniores/juniores; “9.0” Juvenis/Cadetes; “8.0” Iniciados/Infantis e “7.0” para Benjamins/Iniciação.

Penalizações gerais : Quedas: 0,2 na Nota B; Ajoelhar/Deitar no solo mais de 5 segundos, no início ou no final do programa: 0,3 na nota B; Tempo do programa inferior ao regulamentar: 0,2 em ambas as notas por cada 10 segundos não patinados; não execução de exercícios obrigatórios: 0,5 na Nota A; **Vestuário: deve-se seguir o estipulado nas páginas 11 e 12 do regulamento técnico da FPP de 2018, sendo qualquer violação dessas regras penalizada em 0.3 na nota B.**

**Nenhuma penalização será mostrada publicamente, sendo incorporadas diretamente nas notas pelos Juízes por indicação do Juiz Árbitro**

## II– TORNEIO DE ABERTURA ROLLART

### Finalidade

O Torneio de abertura Rollart tem como objetivo proporcionar aos atletas uma primeira experiência competitiva antes do início do circuito nacional de Opens.

### Duração dos Programas, Requisitos de Participação e Conteúdos Técnicos

Para poderem participar neste torneio os atletas tem de ter obtido aprovação no nível de acesso requerido no Guia Normativo de Acesso às Provas Nacionais 2024 para a especialidade e escalão em questão (com a exceção dos atletas infantis, iniciados e cadetes de solo dance que podem participar tendo o nível requerido em 2023).

Os programas a executar serão o programa curto nas especialidades da patinagem livre e pares artísticos (programa longo no caso de infantis e benjamins) e a dança livre nas especialidades de solo dance e pares de dança.

A duração e conteúdos técnicos a apresentar são os definidos pela World Skate para o ano de 2024.

## III– TORNEIO DE ENCERRAMENTO ROLLART

### Finalidade

O Torneio de encerramento Rollart tem como objetivo proporcionar aos atletas uma experiência competitiva no segundo semestre da época desportiva. Dentro de cada escalão e especialidade, a prova será dividida entre os atletas que se qualificaram para o campeonato e torneio nacionais (divisão nacional) e os que não se qualificaram (divisão distrital)

### Duração dos Programas, Requisitos de Participação e Conteúdos Técnicos

Para poderem participar neste torneio os atletas tem de ter obtido aprovação no nível de acesso requerido no Guia Normativo de Acesso às Provas Nacionais 2024 para a especialidade e escalão em questão.

Os programas a executar serão o programa longo nas especialidades da patinagem livre e pares artísticos e a dança livre nas especialidades de solo dance e pares de dança.

A duração e conteúdos técnicos a apresentar são os definidos pela World Skate para o ano de 2024.

## IV– TORNEIO DE SHOW

### Finalidade

O Torneio de Show tem como objetivo proporcionar aos atletas uma experiência competitiva no segundo semestre da época desportiva na especialidade de grupos. Os grupos poderão inscrever-se na divisão nacional (respeitando os requisitos da FPP para participação no campeonato nacional de Show) ou divisão promocional (respeitando os requisitos da FPP para participação no torneio nacional de Show).

### Duração dos Programas, Requisitos de Participação e Conteúdos Técnicos

Para poderem participar neste torneio todos os atletas do grupo tem de ter obtido aprovação no nível de acesso requerido no Guia Normativo de Acesso às Provas Nacionais 2024 para a divisão em questão.

As especialidades, programas, duração e conteúdos técnicos a apresentar são os definidos pela World Skate e FPP para o ano de 2024.