



**FPP**

Federação de Patinagem  
de Portugal

# PATINAGEM ARTÍSTICA



**REGULAMENTO TÉCNICO**

**-2018-**

COMISSÃO TÉCNICA NACIONAL  
&  
COMITÉ TÉCNICO-DESPORTIVO NACIONAL





## INDICE

INDICE .....	1
<b>CAPÍTULO I – COMPETIÇÕES DE PATINAGEM ARTISTICA</b>	
1. – REGRAS GERAIS DE COMPETIÇÕES.....	7
1.1. – “AQUECIMENTOS” OFICIAIS .....	7
1.1.1. – AQUECIMENTOS FIGURAS OBRIGATORIAS.....	7
1.2. – ORDEM DE SAIDA.....	7
1.2.1. – ORDEM DE SAÍDA FIGURAS OBRIGATORIAS .....	7
1.3. – GRUPOS DE AQUECIMENTO E PROVA .....	8
1.4. – DOS PATINADORES .....	9
1.4.1. – EM PROVAS DE FIGURAS OBRIGATORIAS .....	9
1.4.2. – EM PROVAS DE PATINAGEM LIVRE E DANÇA .....	9
1.5. – DOS TREINADORES .....	10
1.6. – MÚSICA .....	10
1.7. – INTERRUPÇÕES.....	10
1.8. – VESTUÁRIO .....	11
1.8.1. – VESTUÁRIO SHOW.....	12
1.8.2. – VESTUÁRIO PRECISÃO .....	12
1.9. – PONTUAÇÕES EM PATINAGEM ARTÍSTICA (TODAS AS DISCIPLINAS).....	13
1.9.1. – APRESENTAÇÃO DE NOTAS E DEDUÇÕES.....	13
2. – NORMAS DE ACESSO A CAMPEONATOS ASSOCIATIVOS E NACIONAIS.....	14
2.1. – CAMPEONATOS ASSOCIATIVOS.....	14
2.2. – CAMPEONATOS NACIONAIS.....	14
<b>CAPÍTULO II – FIGURAS OBRIGATÓRIAS</b>	
1. – CATEGORIAS E GRUPOS DE FIGURAS OBRIGATÓRIAS .....	16
2. – REGRAS GERAIS DAS FIGURAS OBRIGATÓRIAS.....	19
2.1. – PARTIDAS INICIAIS.....	19
2.2. – PROSSEGUIMENTOS.....	20
2.3. – MUDANÇA DE RODADO.....	20
2.4. – VIRAGENS.....	21
2.4.1. – TRÊS.....	21
2.4.2. – DUPLO TRÊS.....	22
2.4.3. – CONTRA-TRÊS.....	22
2.4.4. – TRÊS DIVERGENTE .....	22
2.4.5. – CONTRA-TRÊS DIVERGENTE.....	22



2.5. – BOUCLE OU LAÇO.....	23
2.6. – PARTES PRINCIPAIS E SECUNDÁRIAS DE CADA FIGURA.....	23
3. – AVALIAÇÃO DAS FIGURAS OBRIGATÓRIAS .....	24
4. – PROIBIÇÕES, PENALIZAÇÕES E DEDUÇÕES.....	24

### **CAPÍTULO III – PATINAGEM LIVRE**

1. – CATEGORIAS E CONTEUDOS DOS PROGRAMAS .....	25
1.1. – BENJAMINS .....	25
1.2. – INFANTIS .....	27
1.3. – INICIADOS.....	29
1.4. – CADETES .....	31
1.4.1. – PROGRAMA CURTO.....	31
1.4.2. – PROGRAMA LONGO.....	31
1.5. – JUVENIS .....	33
1.5.1. – PROGRAMA CURTO.....	33
1.5.2. – PROGRAMA LONGO.....	33
1.6. – JUNIORES .....	35
1.6.1. – PROGRAMA CURTO.....	35
1.6.2. – PROGRAMA LONGO.....	35
1.7. – SENIORES.....	37
1.7.1. – PROGRAMA CURTO.....	37
1.7.2. – PROGRAMA LONGO.....	37
2. – REGRAS DE EXECUÇÃO DE PATINAGEM LIVRE.....	39
2.1. – REGRAS DOS PROGRAMAS CURTOS (CADETES A SENIORES).....	39
2.1.1. – SALTOS .....	39
2.1.2. – PIÕES.....	40
2.1.3. – SEQUÊNCIA DE PASSOS.....	40
2.2. – REGRAS DO PROGRAMAS LONGOS.....	41
2.2.1. – SALTOS .....	41
2.2.2. – PIÕES.....	41
2.3. – REGRAS DA SEQUÊNCIA COREOGRÁFICA .....	42
2.4. – REGRAS DA SEQUÊNCIA DE PASSOS.....	42
2.4.1. – PADRÕES DA SEQUÊNCIA DE PASSOS .....	43
2.5. – REGRAS DA SEQUÊNCIA DE MOVIMENTOS ARABESCOS (SMA) .....	44
2.6. – REGRAS DAS TRANSIÇÕES .....	44
2.7. – REGRAS DOS MOVIMENTOS ACROBÁTICOS .....	45
3. – AVALIAÇÃO DA PATINAGEM LIVRE.....	45
3.1. – CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO.....	47



3.1.1. – SALTOS .....	47
3.1.2. – PIÕES .....	48
3.1.3. – SEQUÊNCIA DE PASSOS.....	50
3.1.4. – SEQUÊNCIA COREOGRÁFICA .....	51
3.1.5. – TRANSIÇÕES .....	51
3.1.6. – MOVIMENTOS ARABESCOS .....	52
3.2. – AVALIAÇÃO DOS PROGRAMAS CURTOS.....	52
3.2.1. – GUIA DE COTAÇÃO DO PROGRAMA CURTO .....	53
3.3. – AVALIAÇÃO DOS PROGRAMAS LONGOS .....	54
4. – PROIBIÇÕES, PENALIZAÇÕES E DEDUÇÕES.....	54

### **CAPÍTULO IV – PARES ARTISTICOS**

1. – CATEGORIAS E CONTEUDOS DOS PROGRAMAS .....	57
1.1. – INFANTIS .....	57
1.2. – INICIADOS.....	58
1.3. – CADETES .....	59
1.3.1. – PROGRAMA CURTO .....	59
1.3.2. – PROGRAMA LONGO.....	60
1.4. – JUVENIS .....	61
1.4.1. – PROGRAMA CURTO .....	61
1.4.2. – PROGRAMA LONGO.....	62
1.5. – JUNIORES .....	63
1.5.1. – PROGRAMA CURTO .....	63
1.5.2. – PROGRAMA LONGO.....	64
1.6. – SENIORES.....	65
1.6.1. – PROGRAMA CURTO .....	65
1.6.2. – PROGRAMA LONGO.....	66
2. – REGRAS DE EXECUÇÃO DE PARES ARTISTICOS.....	67
2.1. – REGRAS PROGRAMA CURTO (CADETES A SENIORES) .....	67
2.1.1. – SEQUÊNCIA COREOGRAFICA DE PASSOS.....	68
2.2. – REGRAS DO PROGRAMAS LONGOS.....	68
3. – AVALIAÇÃO DA PARES ARTISTICOS.....	68
3.1. – AVALIAÇÃO DOS PROGRAMAS CURTOS.....	69
3.1.1. – GUIA DE COTAÇÃO DO PROGRAMA CURTO .....	71
3.2. – AVALIAÇÃO DOS PROGRAMAS LONGOS .....	73
4. – PROIBIÇÕES, PENALIZAÇÕES E DEDUÇÕES.....	74

**CAPÍTULO V – DANÇA**

1. – REGRAS GERAIS DANÇA .....	76
1.1. – ENTRADA E SAÍDA DE PISTA.....	76
1.2. – DANÇAS OBRIGATÓRIAS.....	76
2. – ESCLARECIMENTOS .....	76

**SECÇÃO I – PARES DE DANÇA**

1. – CATEGORIAS E CONTEUDOS .....	78
2. – REGRAS DA STYLE DANCE.....	80
2.1. – SELEÇÃO DE RITMOS.....	80
2.2. – CERTIFICADO OBRIGATÓRIO .....	80
2.3. – COMPONENTES OBRIGATÓRIOS.....	80
2.3.1. – DANÇA OBRIGATÓRIA .....	80
2.3.2. – SEQUÊNCIA DE PASSOS SEM CONTACTO (NHSTSQ).....	81
2.3.3. – SEQUÊNCIA DE PASSOS EM CONTACTO (HSTSQ) .....	83
2.3.4. – ELEVAÇÃO DE DANÇA .....	83
2.3.4.1. – GERAL .....	83
2.4. – LIMITAÇÕES STYLE DANCE.....	85
3. – REGRAS DA DANÇA LIVRE.....	86
3.1. – ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS.....	87
3.1.1. – INFANTIS .....	87
3.1.2. – INICIADOS .....	87
3.1.3. – CADETES .....	87
3.1.4. – JUVENIS .....	87
3.1.5. – JUNIORES E SENIORES.....	87
3.2. – ELEMENTOS DANÇA LIVRE – INFANTIS A JUVENIS .....	88
3.2.1. – SEQUÊNCIA DE PASSOS.....	88
3.2.1.1. – SEQUÊNCIA DE PASSOS EM CONTACTO (DhStSq) .....	88
3.2.1.2. – SEQUÊNCIA DE PASSOS SEM CONTACTO (NhStSq).....	89
3.2.2. – ELEVAÇÕES DE DANÇA .....	89
3.2.3. – LIMITAÇÕES DANÇA LIVRE.....	90
3.3. – ELEMENTOS DA DANÇA LIVRE – JUNIORES E SENIORES .....	92
3.3.1. – COMPONENTE SEM CONTACTO (NHSTSQ).....	92
3.3.2. – SEQUÊNCIA DE PASSOS EM CONTACTO (HSTSQ) .....	92
3.3.3. – COMPONENTE SEM CONTACTO (NHSTSQ).....	93
3.3.4. – ELEMENTO COREOGRÁFICO.....	93
3.3.5. – ELEVAÇÕES DE DANÇA .....	94



3.3.5.1. – GERAL .....	94
3.3.6. – LIMITAÇÕES DANÇA LIVRE .....	96
4. – AVALIAÇÃO DE PARES DANÇA .....	97
4.1. – AVALIAÇÃO DAS DANÇAS OBRIGATÓRIAS .....	97
4.2. – AVALIAÇÃO DA STYLE DANCE (PARES DE DANÇA) .....	100
4.3. – AVALIAÇÃO DA DANÇA LIVRE (PARES DE DANÇA) .....	101
5. – PROIBIÇÕES, PENALIZAÇÕES E DEDUÇÕES .....	102

## SECÇÃO II – SOLO DANCE

1. – CATEGORIAS E CONTEUDOS .....	103
2. – REGRAS STYLE DANCE .....	105
2.1. – SELEÇÃO DE RITMOS .....	105
2.2. – CERTIFICADO OBRIGATÓRIO .....	105
2.3. – COMPONENTES OBRIGATÓRIOS .....	105
2.3.1. – DANÇA OBRIGATÓRIA .....	105
2.3.2. – SEQUÊNCIA DE PASSOS SOBRE UMA LINHA RETA (SiStSq) .....	106
2.3.3. – ELEMENTO DE HABILIDADE – TRAVELLING SEQUENCE .....	107
2.3.4. – SEQUÊNCIA DE PASSOS– CLUSTER SEQUENCE .....	107
3. – REGRAS DANÇA LIVRE .....	108
3.1. – ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS .....	108
3.1.1. – INICIADOS .....	108
3.1.2. – CADETES .....	109
3.1.3. – JUVENIS .....	111
3.1.4. – JUNIORES E SENIORES .....	113
4. – LIMITAÇÕES STYLE DANCE E DANÇA LIVRE .....	117
5. – AVALIAÇÃO DE SOLO DANCE .....	118
5.1. – AVALIAÇÃO DAS DANÇAS OBRIGATÓRIAS .....	118
5.2. – AVALIAÇÃO DA STYLE DANCE (SOLO DANCE) .....	118
5.3. – AVALIAÇÃO DA DANÇA LIVRE (SOLO DANCE) .....	119
6. – PROIBIÇÕES, PENALIZAÇÕES E DEDUÇÕES .....	121

## CAPÍTULO VI – SHOW E PRECISÃO

1. – REGRAS GERAIS .....	122
1.1. – ORDEM DE SAÍDA, TREINO E AQUECIMENTO .....	122
1.2. – ILUMINAÇÃO .....	122

## SECÇÃO I – SHOW

1. – CATEGORIAS DE SHOW .....	123
1.1. – QUARTETOS .....	123



1.2. – QUARTETOS JUVENIS.....	123
1.3. – GRUPOS JUVENIS.....	123
1.4. – GRUPOS PEQUENOS.....	123
1.5. – GRUPOS GRANDES.....	123
2. – REGRAS DE EXECUÇÃO DE SHOW.....	123
2.1. – ADEREÇOS.....	125
2.2. – ACESSÓRIOS E OBJETOS.....	125
2.3. – SINOPSE.....	126
2.4. – ENTRADA E SAÍDA DA PISTA.....	126
3. – AVALIAÇÃO DOS PROGRAMAS DE SHOW.....	126
4. – PROIBIÇÕES, PENALIZAÇÕES E DEDUÇÕES.....	128

## SECÇÃO II – PRECISÃO

1. – CATEGORIAS DE PRECISÃO.....	129
1.1. – PRECISÃO JUNIOR.....	129
1.2. – PRECISÃO SENIOR.....	129
2. – REGRAS DE EXECUÇÃO DE PRECISÃO.....	129
2.1. – PRECISÃO JUNIOR.....	130
2.2. – PRECISÃO SENIOR.....	131
3. – ENTRADA E SAÍDA DA PISTA.....	133
4. – AVALIAÇÃO DOS PROGRAMAS DE PRECISÃO.....	133
5. – PROIBIÇÕES, PENALIZAÇÕES E DEDUÇÕES.....	134

## CAPÍTULO VII – ALTERAÇÕES PARA 2019

1. – ESCALÕES A ENTRAR EM VIGOR EM 2019.....	135
2. – SOLO DANCE.....	136
2.1. – INFANTIS.....	136
2.2. – CADETES.....	136

<b>ANEXO I – QUADRO DE FIGURAS OBRIGATÓRIAS.....</b>	<b>137</b>
--	------------

<b>ANEXO II - PATINAGEM LIVRE.....</b>	<b>141</b>
--	------------

<b>ANEXO III – GUIA NORMATIVO DE ACESSO A PROVAS NACIONAIS.....</b>	<b>143</b>
---	------------



## CAPÍTULO I – COMPETIÇÕES DE PATINAGEM ARTISTICA

### 1. – REGRAS GERAIS DE COMPETIÇÕES

#### 1.1. – “AQUECIMENTOS” OFICIAIS

- Os tempos de “Aquecimento” oficial dos Programas Curtos, Longo, Style Dance e Dança Livre são calculados da seguinte forma: Tempo do Programa + dois (2) minutos.
- Os tempos de “Aquecimento” oficial para as Danças Obrigatórias (DO): Quinze (15) segundos sem musica mais dois (2) minutos de musica para a primeira DO de cada grupo e dois (2) minutos de musica para a segunda.

##### 1.1.1. – AQUECIMENTOS FIGURAS OBRIGATORIAS

- 15 minutos** antes da competição (todos os atletas) + **2 minutos** para o 1º patinador e os que se encontram a aquecer (4 ou 5);
- 5 minutos** entre a 2ª e 3ª figuras, precedidos de um intervalo de **5 minutos**, a contar a partir do final da execução do último atleta na 2ª figura. Neste intervalo não é permitido treinar.

#### 1.2. – ORDEM DE SAIDA

- Os Sorteios da Ordem de Saída inicial, quando possível, podem ser efetuados por computador.
- Nas provas de acesso, Pares Dança e Solo Dance, o sorteio da Ordem de Saída tem de ser efetuado primeiramente por clubes e depois por atletas.
- Os grupos de “Aquecimento” são definidos de acordo com a tabela abaixo.
- A ordem de saída do Programa Longo é determinado pelo resultado do Programa Curto, invertendo a classificação e dividindo os patinadores em grupos de acordo com a Tabela abaixo. Um novo sorteio será realizado dentro de cada grupo.
- A ordem de saída da Dança Livre é determinada pelo resultado das Danças Obrigatórias (+ Style Dance), invertendo a classificação e dividindo os patinadores em grupos de acordo com a Tabela abaixo. Um novo sorteio será realizado dentro de cada grupo.

##### 1.2.1. – ORDEM DE SAÍDA FIGURAS OBRIGATORIAS

- O sorteio da ordem de saída deve fazer-se em separado, depois do qual se acrescenta o sorteio do género com menor número de atletas no final da lista do outro género.



Na primeira figura ficam separados os géneros, mas a partir daí todos os atletas contam para a rotação de quem começa cada figura, segundo a seguinte tabela.

Nº Atletas	1ª Fig.	2ª Fig.	3ª Fig.	Nº Atletas	1ª Fig.	2ª Fig.	3ª Fig.
1	1	1	1	16	1	7	12
2	1	2	1	17	1	7	13
3	1	2	3	18	1	7	13
4	1	3	4	19	1	8	14
5	1	3	5	20	1	8	15
6	1	3	5	21	1	8	15
7	1	4	6	22	1	9	16
8	1	4	7	23	1	9	17
9	1	4	7	24	1	9	17
10	1	5	8	25	1	10	18
11	1	5	9	26	1	10	19
12	1	5	9	27	1	10	19
13	1	6	10	28	1	11	20
14	1	6	11	29	1	11	21
15	1	6	11	30	1	11	21

### 1.3. – GRUPOS DE AQUECIMENTO E PROVA

#### PATINAGEM LIVRE INDIVIDUAL E SOLO DANCE

Nº Patinadores	Ben/Inf/Ini		Cad/Juv/Jun/Sen	
	Grupos para Sorteio	Grupos para Aquecimento/Prova	Grupos para Sorteio	Grupos para Aquecimento/Prova
1-3	Ordem Inversa	1-Grupo 1-3	Ordem Inversa	1-Grupo 1-3
4	2+2	1-Gr. 4	2+2	1-Gr. 4
5	3+2	1-Gr. 5	3+2	1-Gr. 5
6	3+3	1-Gr. 6	3+3	1-Gr. 6
7	4+3	1-Gr. 7	4+3	2-Gr. 4+3
8	4+4	1-Gr. 8	4+4	2-Gr. 4+4
9	5+4	2-Gr. 5+4	5+4	2-Gr. 5+4
10	5+5	2-Gr. 5+5	5+5	2-Gr. 5+5
11	6+5	2-Gr. 6+5	6+5	2-Gr. 6+5
12	6+6	2-Gr. 6+6	6+6	2-Gr. 6+6
13	7+6	2-Gr. 7+6	5+4+4	3-Gr. 5+4+4
14	7+7	2-Gr. 7+7	5+5+4	3-Gr. 5+5+4
15	8+7	2-Gr. 8+7	5+5+5	3-Gr. 5+5+5
16	8+8	2-Gr. 8+8	6+5+5	3-Gr. 6+5+5
17	6+6+5	3-Gr. 6+6+5	6+6+5	3-Gr. 6+6+5
18	6+6+6	3-Gr. 6+6+6	6+6+6	3-Gr. 6+6+6
19	7+6+6	3-Gr. 7+6+6	5+5+5+4	4-Gr. 5+5+5+4
20	7+7+6	3-Gr. 7+7+6	5+5+5+5	4-Gr. 5+5+5+5
21	7+7+7	3-Gr. 7+7+7	6+5+5+5	4-Gr. 6+5+5+5
22	8+7+7	3-Gr. 8+7+7	6+6+5+5	4-Gr. 6+6+5+5
23	8+8+7	3-Gr. 8+8+7	6+6+6+5	4-Gr. 6+6+6+5
24	8+8+8	3-Gr. 8+8+8	6+6+6+6	4-Gr. 6+6+6+6
25	7+6+6+6	4-Gr. 7+6+6+6	5+5+5+5+5	5-Gr. 5+5+5+5+5
26	7+7+6+6	4-Gr. 7+7+6+6	6+5+5+5+5	5-Gr. 6+5+5+5+5
27	7+7+7+6	4-Gr. 7+7+7+6	6+6+5+5+5	5-Gr. 6+6+5+5+5
28	7+7+7+7	4-Gr. 7+7+7+7	6+6+6+5+5	5-Gr. 6+6+6+5+5
29	8+7+7+7	4-Gr. 8+7+7+7	6+6+6+6+5	5-Gr. 6+6+6+6+5
30	8+8+7+7	4-Gr. 8+8+7+7	6+6+6+6+6	5-Gr. 6+6+6+6+6



## PARES ARTISTICOS E PARES DE DANÇA

Nº Pares	Grupos para Sorteio	Grupos para Aquecimento/Prova
1-3	Ordem inversa	1-Grupo 1-3
4	2+2	1-Gr. 4
5	3+2	2-Gr. 3+2
6	3+3	2-Gr. 3+3
7	4+3	2-Gr. 4+3
8	4+4	2-Gr. 4+4
9	3+3+3	3-Gr. 3+3+3
10	4+3+3	3-Gr. 4+3+3
11	4+4+3	3-Gr. 4+4+3
12	4+4+4	3-Gr. 4+4+4
13	4+3+3+3	4-Gr. 4+3+3+3
14	4+4+3+3	4-Gr. 4+4+3+3
15	4+4+4+3	4-Gr. 4+4+4+3
16	4+4+4+4	4-Gr. 4+4+4+4

### 1.4. – DOS PATINADORES

#### 1.4.1. – EM PROVAS DE FIGURAS OBRIGATORIAS

-  O/A patinador/ é permitido repetir a partida uma vez, desde que não ultrapasse um quarto do círculo ou do boucle, devendo levantar o braço para assinalar essa intenção.
-  O número de execuções obrigatórias para cada figura é o seguinte:
  - Oitos, Serpentes, Boucles, Três e contra três divergentes - **3 execuções**
  - Parágrafos de círculos e Figuras Compostas (Seniores) - **2 execuções**

#### 1.4.2. – EM PROVAS DE PATINAGEM LIVRE E DANÇA

-  Durante a apresentação dos juízes da prova, no caso do atleta número um, ou durante a atribuição da nota do atleta anterior, o atleta que de seguida irá realizar a prova pode deslizar, sem saltar ou executar piões em todo do ringue não perturbando assim atribuição das notas e leitura das mesmas por parte do locutor da prova.
-  Após o final de cada grupo de aquecimento o/a patinador/a ou par será anunciado após um (1) minuto.



## 1.5. – DOS TREINADORES

👤 Os técnicos podem dirigir-se aos seus atletas sem “GRITAR”, somente, quando estão em tempo de aquecimento oficial. Durante a prova os técnicos não podem dar instruções aos seus patinadores. A regra é aplicada a todos os escalões etários. O técnico que viole esta regra será retirado do recinto, podendo o seu atleta sofrer uma penalização.

## 1.6. – MÚSICA

👤 É permitida música cantada. A música não deverá expressar qualquer palavra ou texto de natureza ofensiva, caso contrário, poderá haver lugar a uma penalização.

## 1.7. – INTERRUPÇÕES

👤 Verificando-se uma interrupção da execução de um participante ou de um grupo, devem ser tomadas em consideração as medidas seguintes:

- **Doença ou acidente:** o participante deve estar apto a patinar o seu esquema completo dentro um período de recuperação de dez minutos. Caso contrário, os Juízes atribuirão uma nota de zero. Recomeçada a prova, o ajuizamento deve ser iniciado no ponto onde a interrupção se verificou.
- **Falha mecânica:** se o Juiz Árbitro considerar justificada a interrupção, permite que o participante proceda às reparações convenientes num lapso de tempo aceitável, repatine o programa completo, e que os Juízes procedam à avaliação a partir do ponto onde a prova foi interrompida.
- **Falha no fato:** se a avaria no fato se tornar perigosa, indecorosa, ou embaraçosa, o Juiz Árbitro deve interromper a prova e ordenar a repetição total do programa, com os Juízes a recomeçar o ajuizamento a partir do ponto onde foi interrompida.
- **Interferência exterior:** ao participante é dada a opção de repetir a prova ou que a parte exibida seja considerada patinada. Se o participante escolher a repetição, o Juiz Árbitro instrui os Juízes para que ignorem a parte inicial da prova e que ajuízem de novo, sem qualquer penalidade.
- **Falha na música:** em pares artísticos, patinagem livre, solo dance e pares de dança, uma falha na música deve ser considerada como interferência exterior. O Juiz Árbitro deve interromper a prova do participante ou grupo no caso de falha na música.
- **Erro oficial:** se o Juiz Árbitro, inadvertidamente, interromper um participante ou um grupo antes de a sua prova estar completa, dever-se-á considerar como uma interferência exterior.
- **Paragem injustificada:** se um participante ou grupo interromper a sua prova por qualquer razão injustificada, os Juízes atribuem uma nota de zero. Neste caso, o participante não obtém qualquer classificação na prova. O Juiz Árbitro deve determinar se a falha cai ou não em qualquer das regras de interrupção da prova acima referidas.



- **Repetição da prova:** os Juízes não deverão observar, para fins de avaliação, o participante durante a repetição da prova até que este atinja o ponto da interrupção. O Juiz Árbitro assinala, por meio do apito, o instante em que o participante atingiu este ponto. Numa prova de patinagem livre, o Juiz Árbitro e o Juiz Adjunto observarão o participante para se assegurarem se ele executa os exercícios do programa. Se o Juiz Árbitro sentir que o participante está a alterar excessivamente o programa, ou a patiná-lo de modo a que se mantenha na parte inicial, os Juízes atribuirão uma nota de zero.
- 👉 **Ordem de saída:** No caso de interrupção, a ordem de saída para a prova pode ser ajustada, quando necessário, de acordo com as regras seguintes:
  - Em provas de Figuras Obrigatórias ou de Danças Obrigatórias, a figura ou dança seguinte não deve ser iniciada até que o participante ou grupo afectado tenha completado a figura ou dança durante a qual ocorreu a interrupção.
  - No programa longo de patinagem livre, nenhum participante pode patinar num grupo diferente daquele em que foi inicialmente integrado.

## 1.8. – VESTUÁRIO

- 👉 Em todas as competições de Patinagem Artística (incluindo treinos oficiais), o fato, quer masculino quer feminino, deverá refletir o carácter da música, e em momento algum deverá causar embaraço ao patinador, juiz ou espectador.
- 👉 A aparência de nudez (uso excessivo de material transparente/cor de pele) é considerada uma violação ao ponto anterior devendo, por isso, ser penalizada. Os homens não deverão usar este tipo de material nas calças e tronco. As mulheres não deverão usar este tipo de material nas zonas do peito e bacia.
- 👉 Fatos com grandes decotes ou tão curtos que exponham a zona abdominal (parte entre a cintura e o peito) não são próprios para exibição de um programa de competição.
- 👉 Fato da patinadora:
  - É opcional a utilização de saia;
  - No caso da atleta optar por usar saia, esta terá de tapar por completo ancas e glúteos.
- 👉 Fato do patinador:
  - Mangas obrigatórias;
  - Decotes até oito (8) cm abaixo da linha do pescoço.
- 👉 Pintar (de forma óbvia, através de forte maquilhagem e qualquer cor) em qualquer parte do corpo, é considerado show, não sendo permitido em Figuras Obrigatórias, Patinagem Livre, Pares, Pares de Dança e Solo Dance.
- 👉 Não estão permitidos acessórios de nenhum tipo. Isto significa que os fatos devem permanecer iguais durante a apresentação, sem adições ou alterações do início ao fim do programa.



-  Acessórios presos ao fato como, por exemplo, flores, capas, luzes e chapéus, não são aceitáveis.
-  Adereços de qualquer espécie não são permitidos.
-  Qualquer adorno ou material que produza brilho deverá estar bem fixo ao fato de forma a que não caia na pista, podendo assim prejudicar o atleta seguinte.
-  Nos escalões de Benjamins a Iniciados, qualquer maquilhagem exagerada será penalizada em 0,3 na nota "B", mediante descrição do juiz exceto nas danças obrigatórias e que será deduzida na nota A.
-  As penalizações resultantes da violação das regras de vestuário irão oscilar entre duas décimas (0,2) e um ponto (1,0), de acordo com a gravidade da violação. Quando indicado pelo Juiz-Arbitro esta penalização será deduzida à nota "B" atribuída pelo Juiz de Cotação.

### **1.8.1. – VESTUÁRIO SHOW**

-  Não há restrições ao vestuário. Mudanças de fato durante o programa são permitidas, mas com as mesmas regras dos acessórios: nada pode ser deixado no solo ou atirado para fora da pista. Se uma parte do fato tocar acidentalmente no solo não será aplicada nenhuma penalização, desde que o programa não seja interrompido.

### **1.8.2. – VESTUÁRIO PRECISÃO**

-  Em todas as competições de Patinagem de Precisão (incluindo treinos oficiais), o vestuário para ambos os sexos deverá ser de acordo com a música. O design do vestuário não deverá causar embaraço a patinadores, juizes ou espectadores.
-  Vestuário com grandes decotes no peito ou mostrem o abdómen não são permitidos em Patinagem de Precisão. Objetos de adorno (contas, strass, plumas, etc...) não são recomendados numa equipa de Precisão. Quaisquer guarnições utilizadas no vestuário deverão estar bem seguras e costuradas, de modo a que não se desprendam durante a competição e causar obstrução à própria equipa ou equipas seguintes. O vestuário das senhoras é constituído por maillot e saia. A saia deve cobrir completamente o maillot na parte anterior e posterior, bem como ancas/quadris. O corte do maillot não poderá ser acima do osso da anca.
-  Tanto homens como senhoras poderão utilizar calças compridas. O vestuário dos homens não deverá ser sem mangas. O decote não deve ser superior a 8 (oito) centímetros, abaixo da linha do pescoço.
-  Material transparente não é permitido em ambos os sexos.
-  Acessórios de qualquer natureza não são permitidos durante a competição de Patinagem de Precisão. Por exemplo, adereços de mão, bandeiras, bengalas, leques ou pompons.



## 1.9. – PONTUAÇÕES EM PATINAGEM ARTÍSTICA (TODAS AS DISCIPLINAS)

👉 O valor a atribuir nas cotações em Patinagem Artística variam de 0,0 a 10,0 pontos. A distribuição de valor é a seguinte:

<b>0,0</b>	<b>0,1 a 0,9</b>	<b>1,0 a 1,9</b>	<b>2,0 a 2,9</b>	<b>3,0 a 3,9</b>	<b>4,0 a 4,9</b>
Não patinado	Extremamente mau	Muito pobre	Pobre	Defeituoso	Insuficiente

<b>5,0 a 5,9</b>	<b>6,0 a 6,9</b>	<b>7,0 a 7,9</b>	<b>8,0 a 8,9</b>	<b>9,0 a 9,9</b>	<b>10,0</b>
Suficiente	Satisfatório	Bom	Muito Bom	Excelente	Perfeito

👉 A diferença a nível decimal é utilizada para estabelecer pequenas diferenças entre os desempenhos do/a(s) diverso/a(s) patinador/a(s).

👉 Na atribuição/decisão de uma pontuação, em qualquer prova de patinagem artística, é interdito a qualquer membro do corpo de juízes a utilização de meios auxiliares (áudio, vídeo e outros gadgets electrónicos), estranhos aos homologados pela FPP e que habitualmente são usados numa prova de patinagem artística. Também fica vedado a todos os juízes, durante um ajuizamento, o porte para o ringue de qualquer meio de comunicação (telemóveis, pagers, tablets, computadores e outros).

### 1.9.1. – APRESENTAÇÃO DE NOTAS E DEDUÇÕES

👉 As deduções do painel de juízes deverão ser públicas previamente a serem dadas as notas. Em provas nas quais o sistema de visualização de notas por quadro eletrónico não está disponível, o Juiz-Árbitro deverá mostrar sempre a penalizações atribuída ao(s) atleta(s) para que antes de serem lidas as notas, seja lida a penalização, ficando claro qual o valor numérico da mesma e em que nota foi atribuída.



## 2. – NORMAS DE ACESSO A CAMPEONATOS ASSOCIATIVOS E NACIONAIS

### 2.1. – CAMPEONATOS ASSOCIATIVOS

- Para acesso e participação nos respetivos campeonatos da disciplina, os patinadores devem ter obtido aprovação nos testes da respetiva disciplina em conformidade com o quadro que se segue.

Disciplina Escalaão	FIGURAS OBRIGATORIAS	PATINAGEM LIVRE	PARES ARTISTICOS	PARES DANÇA	SOLO DANCE
Benjamins	NIVEL III	NIVEL III			
Infantis	NIVEL III	NIVEL III	NIVEL II	NIVEL III	NIVEL III
Iniciados	NIVEL IV	NIVEL IV	NIVEL II	NIVEL IV	NIVEL IV
Cadetes	NIVEL IV	NIVEL IV	NIVEL II	NIVEL IV	NIVEL IV
Juvenis	NIVEL IV	NIVEL IV	NIVEL II	NIVEL IV	NIVEL IV
Juniores	NIVEL IV	NIVEL IV	NIVEL II	NIVEL IV	NIVEL IV
Seniores	NIVEL IV	NIVEL IV	NIVEL II	NIVEL IV	NIVEL IV

### 2.2. – CAMPEONATOS NACIONAIS

- Para participação nos respetivos campeonatos nacionais da disciplina é necessário:

#### Torneio Nacional de Benjamins

- Ter ficado classificado nos primeiros sete lugares no respetivo campeonato Associativo da disciplina.
- ✓ Figuras Obrigatórias - **Nível III de Figuras Obrigatórias.**
  - ✓ Patinagem Livre – **Nível III de Patinagem Livre.**

#### Campeonato Nacional de Figuras Obrigatórias

- Ter ficado classificado nos primeiros sete lugares no respetivo campeonato Associativo.
- ✓ Infantis – **Nível III de Figuras Obrigatórias.**
  - ✓ Iniciados – **Nível IV de Figuras Obrigatórias.**
  - ✓ Cadetes e Juvenis <sup>(1)</sup> – **Nível V Figuras Obrigatórias.**
  - ✓ Juniores e Seniores <sup>(1)</sup> – **Nível VI Figuras Obrigatórias**



## Campeonato Nacional de Patinagem Livre

- Ter ficado classificado nos primeiros sete lugares no respetivo campeonato Associativo.
- ✓ Infantis – **Nível III de Patinagem Livre.**
- ✓ Iniciados – **Nível IV de Patinagem Livre.**
- ✓ Cadetes e Juvenis <sup>(1)</sup> – **Nível V de Patinagem Livre.**
- ✓ Juniores e Seniores <sup>(1)</sup> – **Nível VI de Patinagem Livre.**

**NOTA:** - Só passam ao programa longo, os atletas que ficarem nos 15 primeiros lugares no programa curto.

## Campeonato Nacional de Pares Artísticos

- Ter ficado classificado nos primeiros sete lugares no respetivo campeonato Associativo.
- ✓ Infantis - **Nível II de Pares Artísticos.**
- ✓ Iniciados - **Nível II de Pares Artísticos.**
- ✓ Cadetes e Juvenis <sup>(1)</sup> – **Nível II de Pares Artísticos.**
- ✓ Juniores e Seniores <sup>(1)</sup> – **Nível II de Pares Artísticos.**

## Campeonato Nacional de Pares de Dança

- Ter ficado classificado nos primeiros sete lugares no respetivo campeonato Associativo.
- ✓ Infantis - **Nível III de Pares de Dança.**
- ✓ Iniciados - **Nível IV de Pares de Dança.**
- ✓ Cadetes e Juvenis <sup>(1)</sup> – **Nível V de Pares de Dança.**
- ✓ Juniores e Seniores <sup>(1)</sup> – **Nível VI de Pares de Dança.**

## Campeonato Nacional de Solo Dance

- Infantis e Iniciados** - Ter participado nos campeonatos distritais em pelo menos duas disciplinas, ou seja, solo dance e patinagem livre, solo dance e figuras obrigatórias ou nas três disciplinas
- Ter ficado classificado nos primeiros sete lugares no respetivo campeonato Associativo.
- ✓ Infantis – **Nível III de Solo Dance.**
- ✓ Iniciados – **Nível IV de Solo Dance.**
- ✓ Cadetes e Juvenis <sup>(1)</sup> – **Nível V de Solo Dance.**
- ✓ Juniores e Seniores <sup>(1)</sup> – **Nível VI de Solo Dance.**

**NOTA:** - Nos escalões de Iniciados a Juvenis, só passam à dança livre, os atletas que ficarem nos 15 primeiros lugares das Danças Obrigatórias, nos escalões de Juniores e Seniores só passam à dança livre, os atletas que ficarem nos 15 primeiros lugares na Style Dance.

## Campeonato Nacional de Show e Precisão

- Terem no mínimo 12 anos de idade (nascidos até 2006 inclusive)
- Terem no mínimo o **Nível IV de Iniciação.**

**(1)** Tem acesso aos Campeonatos Nacionais, independentemente da classificação dos Campeonatos Associativos, os sete melhores classificados que possuam os níveis de acesso aos Campeonatos Nacionais.

**CAPÍTULO II – FIGURAS OBRIGATÓRIAS****1. – CATEGORIAS E GRUPOS DE FIGURAS OBRIGATÓRIAS**

CATEGORIA	GRUPO	FIGURA Nº	FIGURA
<b>BENJAMINS</b> (2009 e 2010)	<b>1</b>	<b>1</b>	OITO Exterior Frente
		<b>4</b>	OITO Interior Trás
		<b>7</b>	TRÊS Exterior Frente
	<b>2</b>	<b>2</b>	OITO Interior Frente
		<b>3</b>	OITO Exterior Trás
		<b>7</b>	TRÊS Exterior Frente
<b>INFANTIS</b> (2007 e 2008)	<b>1</b>	<b>3</b>	OITO Exterior Trás
		<b>6 a/b</b>	SERPENTE Exterior Trás
		<b>8 a/b</b>	TRÊS Exterior Frente
	<b>2</b>	<b>4</b>	OITO Interior Trás
		<b>5 a/b</b>	SERPENTE Exterior Frente
		<b>9 a/b</b>	TRÊS Interior Frente
<b>INICIADOS</b> (2005 e 2006)	<b>1</b>	<b>10</b>	DUPLO TRÊS Exterior Frente
		<b>19 a/b</b>	CONTRA TRÊS Interior Frente
		<b>14</b>	BOUCLE Exterior Frente
	<b>2</b>	<b>11</b>	DUPLO TRÊS Interior Frente
		<b>18 a/b</b>	CONTRA TRÊS Exterior Frente
		<b>15</b>	BOUCLE Interior Frente
	<b>3</b>	<b>13</b>	DUPLO TRÊS Interior Trás
		<b>19 a/b</b>	CONTRA TRÊS Interior Frente
		<b>14</b>	BOUCLE Exterior Frente



ESCALÃO	GRUPO	FIGURA Nº	FIGURA
<b>CADETE</b> (2003 e 2004)	<b>1</b>	<b>13*</b>	DUPLO TRÊS Interior Trás
		<b>19 a/b*</b>	CONTRA TRÊS Interior Frente
		<b>20 a/b</b>	TRÊS DIVERGENTE Exterior Frente
		<b>15</b>	BOUCLE Interior Frente
	<b>2</b>	<b>18 a/b*</b>	CONTRA TRÊS Exterior Frente
		<b>21 a/b</b>	TRÊS DIVERGENTE Interior Frente
		<b>28 a/b*</b>	SERPENTE DO DULPO TRÊS Exterior Frente
		<b>30 a/b</b>	SERPENTE DO BOUCLE Exterior Frente
	<b>3</b>	<b>19 a/b*</b>	CONTRA TRÊS Interior Frente
		<b>22 a/b</b>	CONTRA TRÊS DIVERGENTE Exterior Frente
		<b>28 a/b*</b>	SERPENTE DO DUPLO TRÊS Exterior Frente
		<b>16</b>	BOUCLE Exterior Trás
	<b>4</b>	<b>13*</b>	DUPLO TRÊS Interior Trás
		<b>18 a/b*</b>	CONTRA TRÊS Exterior Frente
		<b>23 a/b</b>	CONTRA TRÊS DIVERGENTE Interior Frente
		<b>30 a/b</b>	SERPENTE DO BOUCLE Exterior Frente
<b>JUVENIL</b> (2001 e 2002)	<b>1</b>	<b>20 a/b</b>	TRÊS DIVERGENTE Exterior Frente
		<b>33 a/b*</b>	SERPENTE DO CONTRA TRÊS Interior Frente
		<b>36 a/b*</b>	PARÁGRAFO DO DUPLO TRÊS Exterior Frente
		<b>16</b>	BOUCLE Exterior Trás
	<b>2</b>	<b>21 a/b</b>	TRÊS DIVERGENTE Interior Frente
		<b>32 a/b*</b>	SERPENTE DO CONTRA TRÊS Exterior Frente
		<b>29 a/b*</b>	SERPENTE DO DUPLO TRÊS Exterior Trás
		<b>17</b>	BOUCLE Interior Trás
	<b>3</b>	<b>22 a/b</b>	CONTRA TRÊS DIVERGENTE Exterior Frente
		<b>33 a/b*</b>	SERPENTE DO CONTRA TRÊS Interior Frente
		<b>36 a/b*</b>	PARÁGRAFO DO DUPLO TRÊS Exterior Frente
		<b>17</b>	BOUCLE Interior Trás
	<b>4</b>	<b>23 a/b</b>	CONTRA TRÊS DIVERGENTE Interior Frente
		<b>32 a/b*</b>	SERPENTE DO CONTRA TRÊS Exterior Frente
		<b>29 a/b*</b>	SERPENTE DO DUPLO TRÊS Exterior Trás
		<b>30 a/b</b>	SERPENTE DO BOUCLE Exterior Frente



ESCALÃO	GRUPO	FIGURA Nº	FIGURA
JUNIORES (1999 e 2000)	1	42 a/b	CONTRA-TRÊS DIVERGENTE exterior frente COMBINADO com CONTRA-TRÊS e CONTRA-TRÊS DIVERGENTE interior frente
		36 a/b	PARÁGRAFO DO DUPLO TRÊS Exterior Frente
		38 a/b	PARÁGRAFO DO BOUCLE Exterior Frente
	2	43 a/b	TRÊS DIVERGENTE exterior COMBINADO com DUPLO TRÊS exterior
		40 a/b	PARÁGRAFO DO CONTRA-TRÊS Exterior Frente
		31 a/b	SERPENTE DO BOUCLE Exterior Trás
	3	44 a/b	TRÊS DIVERGENTE interior COMBINADO com DUPLO TRÊS interior
		40 a/b	PARÁGRAFO DO CONTRA-TRÊS Exterior Frente
		38 a/b	PARÁGRAFO DO BOUCLE Exterior Frente
	4	45 a/b	CONTRA-TRÊS DIVERGENTE exterior trás COMBINADO com CONTRA-TRÊS E CONTRA-TRÊS DIVERGENTE interior trás
		37 a/b	PARÁGRAFO DO DUPLO TRÊS Exterior Trás
		31 a/b	SERPENTE DO BOUCLE Exterior Trás
SENIORES (1998 e Anteriores)	1	46 a/b	PARÁGRAFO DO DUPLO TRÊS exterior frente COMBINADO com TRÊS DIVERGENTE exterior E DUPLO TRÊS trás
		47 a/b	PARÁGRAFO DO CONTRA-TRÊS exterior frente COMBINADO com CONTRA-TRÊS DIVERGENTE interior E CONTRA-TRÊS trás
		39 a/b	PARÁGRAFO DO BOUCLE Exterior Trás (2 voltas)
	2	48 a/b	PARÁGRAFO DO DUPLO TRÊS trás COMBINADO com TRÊS DIVERGENTE exterior E DUPLO TRÊS frente
		49 a/b	PARÁGRAFO DO CONTRA-TRÊS exterior trás COMBINADO com CONTRA-TRÊS DIVERGENTE interior E CONTRA-TRÊS frente
		38 a/b	PARÁGRAFO DO BOUCLE Exterior Frente
	3	50 a/b	PARÁGRAFO DO DUPLO TRÊS frente COMBINADO com CONTRA-TRÊS DIVERGENTE exterior E DUPLO TRÊS trás
		51 a/b	PARÁGRAFO DO CONTRA-TRÊS exterior frente COMBINADO com TRÊS DIVERGENTE interior E CONTRA-TRÊS trás
		39 a/b	PARÁGRAFO DO BOUCLE Exterior Trás
	4	52 a/b	PARÁGRAFO DO DUPLO TRÊS exterior trás COMBINADO com CONTRA-TRÊS DIVERGENTE exterior E DUPLO TRÊS frente
		53 a/b	PARÁGRAFO DO CONTRA-TRÊS exterior trás COMBINADO com TRÊS DIVERGENTE INTERIOR E CONTRA-TRÊS frente
		38 a/b	PARÁGRAFO DO BOUCLE Exterior Frente



## 2. – REGRAS GERAIS DAS FIGURAS OBRIGATÓRIAS

- 🛼 O grupo a realizar é sorteado, bem como o pé de saída, durante os sorteios para as ordens de saída.
- 🛼 Dentro do grupo sorteado será sorteada a exclusão de uma figura, dentro de cada escalão, de entre as seguintes:

CATEGORIAS	GRUPO		
CADETE (2003 e 2004)	Grupo 1	13	19 a/b
	Grupo 2	18 a/b	28 a/b
	Grupo 3	19 a/b	28 a/b
	Grupo 4	13	18 a/b
JUVENIL (2001 e 2002)	Grupo 1	33 a/b	36 a/b
	Grupo 2	32 a/b	29 a/b
	Grupo 3	33 a/b	36 a/b
	Grupo 4	32 a/b	29 a/b

- 🛼 O sorteio do grupo a realizar e do pé de saída, em cada escalão, é o mesmo para ambos os géneros.
- 🛼 Na primeira figura ficam separados os géneros, mas a partir daí todos os atletas contam para a rotação de quem começa cada figura.
- 🛼 No escalão de Benjamins e Infantis, é permitida a execução das figuras obrigatórias nos círculos de 5 metros de diâmetro.
- 🛼 Nos restantes escalões é obrigatória a execução das figuras nos círculos de 6 metros de diâmetro.
- 🛼 O número de execuções obrigatórias para cada figura é o seguinte:
  - Oitos, Serpentes, Boucles, Três e contra três divergentes – **3 execuções**
  - Parágrafos de círculos e Figuras Compostas (Seniores)– **2 execuções**

### 2.1. – PARTIDAS INICIAIS

- 🛼 Entende-se como partida a ação mediante a qual o patinador, colocado sobre o círculo e parado, dá início à execução da Figura Obrigatória. O patinador deve estar numa posição direita, com o patim que vai ser portador alinhado com a linha e perpendicular ao eixo longitudinal, no ponto de tangência dos 2 círculos.
- 🛼 O patim que vai ser livre deve estar perpendicular ao outro, ou a cerca de 60 graus. Da partida deve resultar um deslizar sobre um pé, com a pressão no rodado pré-estabelecido, por meio de um único impulso. As pernas efetuam uma ligeira flexão, seguindo-se uma extensão gradual. O pé livre fica em

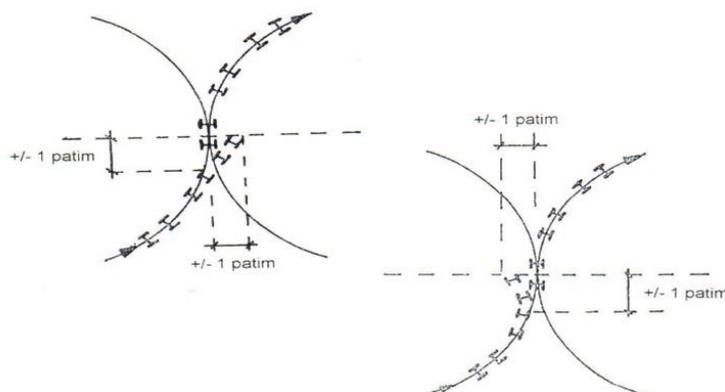


linha com o portador e é levantado do solo sem se afastar, principalmente lateralmente, do ponto onde se realizou o início da execução e sem cruzar/ultrapassar o eixo longitudinal.

- 👉 Ao atleta é permitido repetir a partida uma vez, desde que não ultrapasse um quarto do círculo em figuras simples e boucles, ou não ultrapasse o comprimento de dois (2) patins que antecede a primeira viragem.

## 2.2. – PROSEGUIMENTOS

- 👉 O prosseguimento é uma das dificuldades das Figuras Obrigatórias, com a qual o patinador fecha um círculo para passar ao seguinte.
- 👉 Este ocupa um intervalo de tempo durante o qual o patinador, trocando o pé portador, adquire a velocidade necessária para percorrer o círculo seguinte. Mediante um único impulso, o pé portador deixa o traçado, 1 patim antes do eixo longitudinal, com a profundidade estritamente necessária, à entrada do pé livre que passará a portador.
- 👉 O pé portador que abandona o traçado deve realizar esta ação sem movimentos bruscos e sem cruzar/ultrapassar o eixo longitudinal.
- 👉 O pé livre que passa a portador deve aproximar-se de forma fluída e controlada lateralmente ao pé portador. Deve colocar-se no solo sobre o eixo longitudinal, no ponto de tangência e alinhado com o traçado, com a pressão imediata do rodado exigido.
- 👉 Quando o pé portador que passa a livre deixa o solo deve fazê-lo sem se afastar, principalmente no sentido lateral.



## 2.3. – MUDANÇA DE RODADO

- 👉 Por mudança de rodado entende-se uma mudança de círculo que se realiza sem mudar o pé portador, ou o sentido da marcha, passando de um rodado exterior para interior, ou vice-versa.
- 👉 A mudança de rodado deve ser efetuada exatamente sobre o eixo longitudinal dos círculos realizando um ligeiro flat na zona do eixo longitudinal de cerca de 1 patim de comprimento.
- 👉 Esta é uma dificuldade inserida nas serpentes e nos parágrafos (figuras fundamentais ou de base) e por consequência nos seus derivados.



## 2.4. – VIRAGENS

### MEDIDAS DE COMPRIMENTO E PROFUNDIDADE DE CADA VIRAGEM

Viragens	Comprimento	Profundidade
Três	1 e ½ patim	1 patim
Contra-Três	1 patim	1 roda ou um pouco mais
Três Divergente	1 patim	½ patim
Contra-Três Divergente	1 patim	½ patim
Duplo Três	1 e ½ patim	1 patim

### EIXOS DE EXECUÇÃO DE CADA VIRAGEM

Viragens	Eixo
Três	Eixo longitudinal
Contra-Três	Eixo Longitudinal
Três Divergente	Interseção do eixo longitudinal com eixo de tangência
Contra-Três Divergente	Interseção do eixo longitudinal com eixo de tangência
Duplo Três	Eixo do duplo três (divide o círculos em 3 partes iguais)

#### 2.4.1. – TRÊS

-  O três é a viragem do pé portador de frente para trás ou vice-versa, com a rotação na direção do rodado inicial. A cúspide deve estar dirigida para o centro do círculo. Os três devem ser executados no eixo longitudinal da figura. A profundidade deve ser de 1 patim, devendo as rodas de rotação passar sobre a linha, não dentro nem fora.
-  O arco de entrada e saída devem ser do mesmo tamanho e a velocidade de entrada e saída deve ser constante.
-  Os três devem ser executados de forma suave e uniforme, sem puxões nem saltos.



### 2.4.2. – DUPLO TRÊS

- 🛼 Dois três com o mesmo patim e no mesmo círculo.
- 🛼 O primeiro três é executado no primeiro terço (1/3) do círculo e o segundo três no segundo terço (2/3) do círculo.
- 🛼 A execução de cada três deve ser feita segundo as regras descritas anteriormente (Três).
- 🛼 No arco entre a execução dos três o rodado deve ser mantido, uniforme, claro, sobre a linha e sem duplo rodado. A posição do corpo, a passagem da perna e dos braços devem ser executadas corretamente. Erros na execução desta parte da figura são graves.

### 2.4.3. – CONTRA-TRÊS

- 🛼 Os contra-três são viragens de frente para trás ou vice-versa, com rotação contrária à direção que está a ser patinada e com a cúspide da viragem para fora do círculo.
- 🛼 Devem ser executados no eixo longitudinal.
- 🛼 A profundidade é de uma roda ou um pouco mais.
- 🛼 Entrada e saída devem ser do mesmo tamanho e a velocidade constante.
- 🛼 Os contra-três devem ser executados de forma suave, uniforme sem puxões nem saltos.

### 2.4.4. – TRÊS DIVERGENTE

- 🛼 Um três divergente é a passagem de um círculo para outro através de uma rotação de frente para trás ou vice-versa. A rotação é feita na direção do rodado inicial, com a ponta da cúspide para o centro do círculo de origem.
- 🛼 Os três divergentes são executados no eixo longitudinal e a profundidade deve ser de meio (1/2) patim.
- 🛼 Os arcos de entrada e saída devem ser do mesmo tamanho e a velocidade constante.
- 🛼 Deve ser executado de forma suave e uniforme, sem puxões nem saltos.

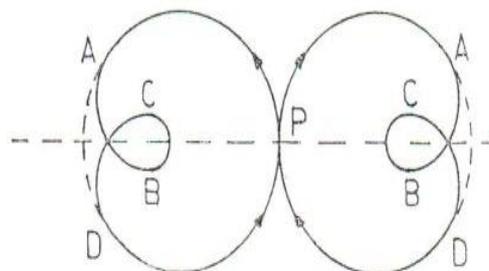
### 2.4.5. – CONTRA-TRÊS DIVERGENTE

- 🛼 Um Contra-três divergente é a passagem de um círculo para outro através de uma rotação de frente para trás ou vice-versa. A rotação é feita na direção oposta do rodado inicial, com a ponta da cúspide para fora do círculo de origem.
- 🛼 Os contra-três divergentes são executados no eixo longitudinal e a profundidade deve ser de meio (1/2) patim.
- 🛼 Os arcos de entrada e saída devem ser do mesmo tamanho e a velocidade constante.
- 🛼 Deve ser executado de forma suave e uniforme, sem puxões nem saltos.

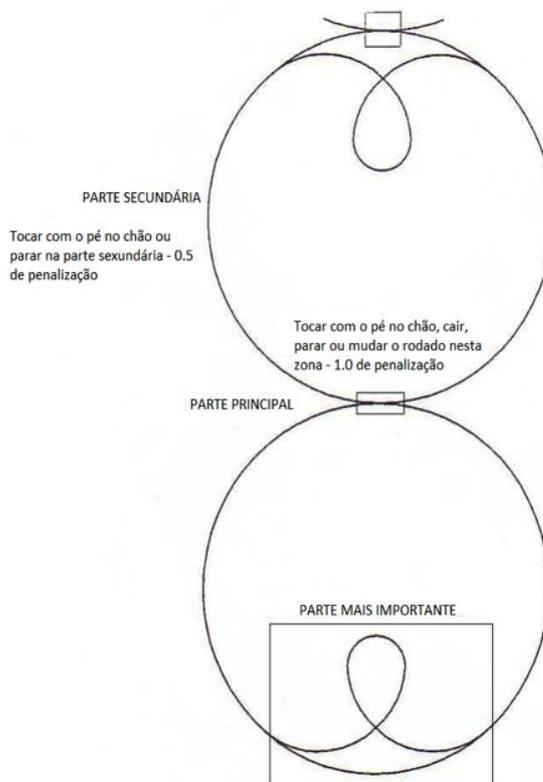
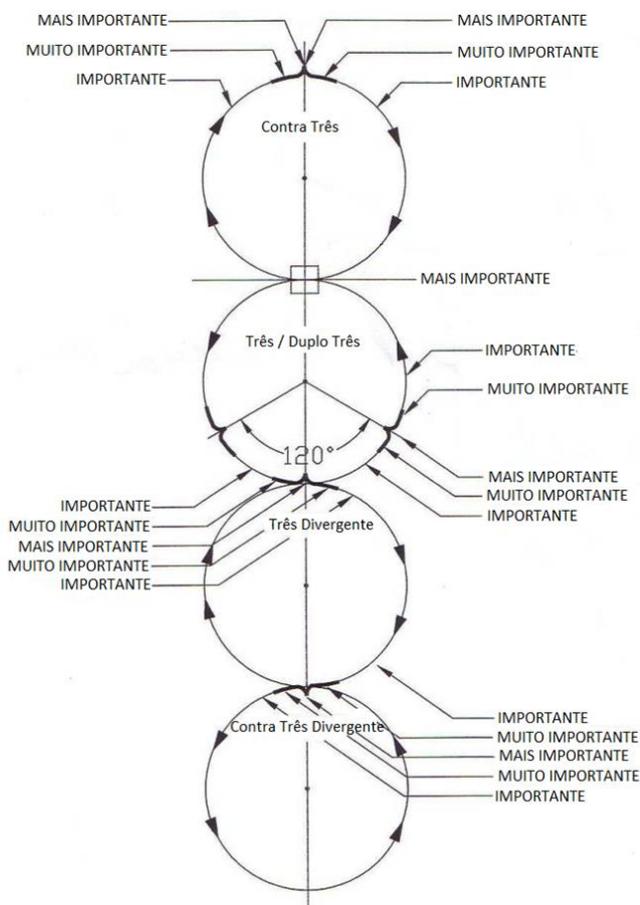


## 2.5. – BOUCLE OU LAÇO

- 👉 O laço consiste em percorrer 3 arcos de círculo com raio diferente, conciliados entre si de modo a obter um único traço e efetuando, assim, em 4 pontos uma mudança da pressão no pé portador.
- 👉 Ao ponto A deve corresponder um aumento da pressão no rodado, que por sua vez é acentuada no ponto B, onde se observa que a roda, que corresponde ao mesmo sentido da marcha, mas que fica oposta ao rodado mais pressionado, se levanta ligeiramente. Esta roda é aliviada da pressão do ponto B ao ponto C, como consequência da pressão efetuada no rodado oposto.
- 👉 Na realização deste exercício deve ser dada uma atenção particular à manutenção da pressão no rodado exigido e ao cumprimento do traçado. Depois deve ser dada uma atenção particular à velocidade constante e à harmonia do movimento.



## 2.6. – PARTES PRINCIPAIS E SECUNDÁRIAS DE CADA FIGURA





### 3. – AVALIAÇÃO DAS FIGURAS OBRIGATÓRIAS

Os Juízes avaliarão as provas de Figuras Obrigatórias, usando o sistema de pontuação indicado em **1.9** deste regulamento.

**Critérios de avaliação:** Os juízes vão considerar, em particular os seguintes critérios, para determinar a nota:

- O Postura mantida durante a figura;
- O Rodado e Cumprimento do traçado;
- O tamanho e simetria apresentado nas viragens;
- A precisão nas mudanças de rodado e prosseguimentos;
- A Velocidade e o Ritmo.

Hierarquia de erros executados:

- Erro de viragem ou apoio da perna livre numa parte principal da figura;
- Apoio da perna livre numa parte secundária da figura;
- Incumprimento do traçado numa parte principal;
- Dupla partida;
- Desproporção entre a entrada e a saída da(s) viragem;
- Deslocalização ou incumprimento nas dimensões da viragem;
- ✓ Incumprimento do traçado numa parte secundária da figura.

**Erro no pé de partida:** Após a partida, o juiz árbitro deve apitar para o atleta iniciar de novo a figura, caso verifique que o pé e a direção não estão corretas. Tendo o atleta a possibilidade de reiniciar a prova (mais 1 tentativa de partida da responsabilidade do atleta).

### 4. – PROIBIÇÕES, PENALIZAÇÕES E DEDUÇÕES

FIGURAS OBRIGATÓRIAS	Nota A	Aplicado por
Viragem incorreta	1,0	J.A.
Queda ou paragem na figura	1,0	J.A.
Apoio da perna livre no solo – Parte principal	1,0	J.A.
Apoio da perna livre no solo – Parte secundária	0,5	J.A.



## CAPÍTULO III – PATINAGEM LIVRE

### 1. – CATEGORIAS E CONTEUDOS DOS PROGRAMAS

#### 1.1. – BENJAMINS Ano de Nascimento: 2009 e 2010

#### SEM PROGRAMA CURTO

#### PROGRAMA LIVRE

 **Tempo:** Dois (2) minutos e trinta (30) segundos ( $\pm 10$  segundos)

 Poderão executar **apenas** os seguintes elementos:

#### SALTOS

- Máximo de uma (1) rotação e Axel.
- Máximo duas (2) combinações (mínimo dois (2) e máximo cinco (5) saltos).
- Máximo dez (10) (na totalidade do programa).
- Obrigatório **UM** (1) Toe Loop e **UM** (1) Lutz (isolado ou em combinação).
- Obrigatório as combinações serem diferentes.
- O elemento AXEL só poderá ser executado três (3) vezes durante todo o programa. Caso o atleta opte por repetir o elemento, este terá de ser antecedido por uma transição. Esta terá de obedecer aos seguintes dois critérios:
  - 1º) Presença de movimentos coreográficos em correlação com a música em questão.
  - 2º) A escolha da sequência de passos é livre, no entanto, o rodado de saída do último passo terá de corresponder ao rodado de entrada/preparação) do salto.

**Combinação de Saltos** – É uma serie de dois ou mais saltos em que o pé e a pressão no rodado de receção de um salto coincidem com a entrada do salto seguinte.

#### PIÕES

- Máximo verticais (em cima) e sentados (em baixo).
- Máximo **TRES**(3) execuções na totalidade do programa (isolados ou combinações).
- Deverão ser executados, no mínimo, **DOIS** (2) piões, sendo um deles obrigatoriamente uma combinação.
- Obrigatório as combinações serem diferentes.
- Obrigatória distribuição equilibrada, ou seja, pelo menos uma vez, entre dois piões, terão de estar presentes UM elemento de salto e UMA sequência coreográfica de passos (Exemplo: Pião – Salto – SP – Pião – Pião).



### SEQUÊNCIA DE PASSOS (SP)

- Obrigatório **UMA** sequência.
- Diagrama livre dentro dos seguintes: círculo, diagonal, serpente ou reta (se o atleta optar pelo último exemplo (reta), esta terá de ser executada sob o eixo longitudinal).
- Obrigatório incluir **UM Travelling Step** (mínimo duas (2) voltas sobre o mesmo pé).
- Obrigatório incluir **UMA** sucessão de **3 Bk** ( com definição de rodados de entrada e saída).
- Deverá ocupar, pelo menos,  $\frac{3}{4}$  do comprimento da pista, sendo obrigatório que o Travelling Step e a sucessão de 3 Bk sejam apresentados após o primeiro  $\frac{1}{4}$ .
- Obrigatório **UMA paragem coreográfica** onde o atleta deverá explorar ao máximo a sua capacidade de expressividade e interpretação do tema escolhido. Duração de 3 a 5 segundos podendo ser apresentada em qualquer local exceto início e fim da sequência.

### SEQUÊNCIA DE MOVIMENTOS ARABESCOS (SMA)

- Obrigatório **UMA** sequência com diagrama em **SERPENTE**.
- Mínimas duas posições arabescas (tipo avião), utilizando na totalidade o eixo longitudinal da pista e no mínimo metade do eixo transversal.
- Inicia-se num dos topos do ringue e termina no topo oposto.
- Não são permitidos puxões entre posições, para adquirir velocidade.
- Exceto na(s) mudança(s), toda a serpente terá de ser executada em posição arabesca.
- A mudança de posição pressupõe definição completa da posição prévia.
- Aconselha-se alterações de rodado e/ou direção numa mesma posição.
- Variação de posição arabesca é permitida, incluindo agarrar joelho ou patim, sendo a posição da perna livre opcional.



## 1.2. – INFANTIS Ano de Nascimento: 2007 e 2008

### SEM PROGRAMA CURTO

#### PROGRAMA LIVRE

 **Tempo:** Dois (2) minutos e trinta (30) segundos ( $\pm 10$  segundos)

 Poderão executar apenas os seguintes elementos:

#### SALTOS

- Máximo **DEZ** (10) saltos de uma (1) rotação + Axel, duplo Toe Loop e duplo Salchow (na totalidade do programa)
- Máximo **DUAS** (2) combinações. O numero de saltos na combinação não pode ser superior a quatro (4).
- Obrigatório as combinações serem diferentes.
- É obrigatória a apresentação de um salto com entrada de Axel (Salto de Valsa ou Axel simples) que poderá ser executado também em combinação.)
- Obrigatório **UM** (1) Toe Loop (simples ou duplo) e **UM** (1) Lutz (isolados ou em combinação).
- Se o patinador apresentar o Axel ou um salto (duplo) três vezes durante o programa uma delas terá de ser em combinação.
- Com exceção dos saltos de uma rotação ou menos, um salto (do mesmo tipo e rotação) só poderá ser executado, no máximo, três (3) vezes durante o programa.

**Combinação de Saltos** – É uma serie de dois ou mais saltos em que o pé e a pressão no rodado de receção de um salto coincidem com a entrada do salto seguinte.

#### PIÕES

- Máximo **DUAS** (2) execuções na totalidade do programa (isolados ou combinações).
- Obrigatório executar **UM** (1)pião vertical ou **UMA** (1) combinação de piões verticais (esta combinação só pode conter piões verticais).
- Obrigatório executar **UMA** (1) combinação de piões, máximo três (3) posições.
- O mesmo pião não pode ser apresentado mais que duas vezes em todo o programa.
- Máximo Verticais (em cima), Sentados (em baixo) e Avião Base (qualquer rodado).
- Piões de alto nível (ex: “Broken Ankle”, Calcanhar, Posição Invertida) **NÃO ESTÃO PERMITIDOS**.
- Obrigatória distribuição equilibrada, ou seja, pelo menos uma vez, entre dois piões, terão de estar presentes UM elemento de salto e UMA sequência de passos (Exemplo: Pião – Salto – SP – Pião – Pião).



## SEQUÊNCIA DE PASSOS (SP)

- Obrigatório **UMA** sequência.
- Diagrama livre dentro dos seguintes: círculo, diagonal, serpente ou reta (se o atleta optar pelo último exemplo (reta), esta terá de ser executada sob o eixo longitudinal).
- Obrigatório incluir, no mínimo:
  - **UMA** sucessão de **3 Bk** ( com definição de rodados de entrada e saída).
  - **UM** Contra-três(Bk) ou Três divergente(Ct)
  - **UM Travelling Step** (mínimo duas (2) voltas sobre o mesmo pé).
- Deverá ocupar, pelo menos,  $\frac{3}{4}$  do comprimento da pista, sendo obrigatório que o Travelling Step e a sucessão de 3 Bk sejam apresentados após o primeiro  $\frac{1}{4}$ .
- A sequência pode incluir apenas um (1) salto com o máximo de uma (1) rotação (mesmo que não seja um salto reconhecido e este salto é excluído do máximo de 10). Um salto extra será considerado um elemento extra e será penalizado como tal. Pequenas paragens são permitidas se forem necessárias para caracterizar a música e também é permitido patinar no padrão executado (retrocessos são permitidos).
- Obrigatório incluir **UMA paragem coreográfica**, onde o atleta deverá explorar ao máximo a sua capacidade de expressividade e interpretação do tema escolhido. Duração de três (3) a cinco (5) segundos podendo ser apresentada em qualquer local exceto início e fim da sequência.
- A SP deve iniciar de uma clara posição parada.

## SEQUÊNCIA DE MOVIMENTOS ARABESCOS (SMA)

- Obrigatório **UMA** sequência com diagrama em **SERPENTE**.
- Mínimas duas posições arabescas (tipo avião), utilizando na totalidade o eixo longitudinal da pista e no mínimo metade do eixo transversal.
- Inicia-se num dos topos do ringue e termina no topo oposto.
- Não são permitidos puxões entre posições, para adquirir velocidade.
- Exceto na(s) mudança(s), toda a serpente terá de ser executada em posição arabesca.
- A mudança de posição pressupõe definição completa da posição prévia.
- Aconselha-se alterações de rodado e/ou direção numa mesma posição.
- Variação de posição arabesca é permitida, incluindo agarrar joelho ou patim, sendo a posição da perna livre opcional.

## TRANSIÇÕES

- Obrigatória a presença de movimentos corporais em correlação com a coreografia em questão.
- No mínimo **UMA** (1).
- Deverá ser apresentada antes da execução do pião vertical (isolado ou em combinação) obrigatório.

## MOVIMENTOS ACROBÁTICOS

- Permitido mas não obrigatório.
- Caso sejam apresentados, só **UMA** vez.
- Servem para enriquecer a coreografia mas não possuem valor técnico.



### 1.3. – INICIADOS Ano de Nascimento: 2005 e 2006

#### SEM PROGRAMA CURTO

#### PROGRAMA LIVRE

-  **Tempo:** Três (3) minutos ( $\pm$  10 segundos)
-  Poderão executar apenas os seguintes elementos:

#### SALTOS

- Máximo **SETE** (7) saltos, até duas (2) rotações (duplo Axel e triplos proibidos), excluindo os saltos de ligação, com uma (1) rotação, na combinação.
- Máximo **DUAS** (2) combinações em que uma o numero de saltos não pode ser superior a cinco (5) e a outra o numero de saltos não pode ser superior três (3).
- É obrigatória a apresentação de um salto com entrada de Axel (Salto de Valsa ou Axel simples) que poderá ser executado também em combinação.)
- Obrigatório **UM** (1) Toe Loop e **UM** (1) Lutz, simples ou duplo (isolados ou em combinação).
- Se o patinador apresentar Axel ou um salto (duplo) três vezes durante o programa uma delas terá de ser em combinação.
- Com exceção dos saltos de uma rotação ou menos, um salto (do mesmo tipo e rotação) só poderá ser executado, no máximo, três (3) vezes durante o programa.

**Combinação de Saltos** – É uma serie de dois ou mais saltos em que o pé e a pressão no rodado de receção de um salto coincidem com a entrada do salto seguinte.

#### PIÕES

- Máximo **TRÊS** (3) execuções na totalidade do programa (isolados ou combinações).
- Deverão ser executados, no mínimo, **DOIS** (2) piões (Obrigatório + 1).
- **UM** (1) pião (Um pião de uma posição sem mudança de pé ou rodado)
- **UMA** (1) combinação de piões, máximo cinco (5) posições.
- **OBRIGATÓRIO** executar UM pião sentado ou UMA combinação de DOIS (2) piões sentados (não pode incluir outra posição).
- O mesmo pião não pode ser apresentado mais que duas vezes em todo o programa.
- Qualquer pião é permitido exceto o pião “Broken Ankle”.
- Obrigatória distribuição equilibrada, ou seja, pelo menos uma vez, entre dois piões, terão de estar presentes UM elemento de salto e UMA sequência de passos (Exemp.: Pião – Salto – SP – Pião – Pião).



## SEQUÊNCIA DE PASSOS (SP)

- Obrigatório **UMA** sequência.
- Diagrama livre dentro dos seguintes: círculo, diagonal, serpente ou reta (se o atleta optar pelo último exemplo (reta), esta terá de ser executada sob o eixo longitudinal).
- Obrigatório incluir, no mínimo:
  - **UMA** sucessão de **3 Bk** ( com definição de rodados de entrada e saída).
  - **UM** Counter(Ct) ou um Rocker(Rk)
  - **UM** Choctaw (Cw)
  - **UM Travelling Step** (mínimo duas (2) voltas sobre o mesmo pé).
- Deverá ocupar, pelo menos,  $\frac{3}{4}$  do comprimento da pista, sendo obrigatório que o Travelling Step e a sucessão de 3 Bk sejam apresentados após o primeiro  $\frac{1}{4}$ .
- A sequência pode incluir apenas um (1) salto com o máximo de uma (1) rotação (mesmo que não seja um salto reconhecido e este salto é excluído do máximo de 10). Um salto extra será considerado um elemento extra e será penalizado como tal. Pequenas paragens são permitidas se forem necessárias para caracterizar a musica e também é permitido patinar no padrão executado (retrocessos são permitidos).
- Obrigatório incluir **UMA paragem coreográfica**, onde o atleta deverá explorar ao máximo a sua capacidade de expressividade e interpretação do tema escolhido. Duração de três (3) a cinco (5) segundos podendo ser apresentada em qualquer local exceto início e fim da sequencia.
- A SP deve iniciar de uma clara posição parada.

## SEQUÊNCIA DE MOVIMENTOS ARABESCOS (SMA)

- Obrigatório **UMA** sequência com diagrama em **SERPENTE**.
- Mínimas duas posições arabescas (tipo avião), utilizando na totalidade o eixo longitudinal da pista e no mínimo metade do eixo transversal.
- Inicia-se num dos topos do ringue e termina no topo oposto.
- Não são permitidos puxões entre posições, para adquirir velocidade.
- Exceto na(s) mudança(s), toda a serpente terá de ser executada em posição arabesca.
- A mudança de posição pressupõe definição completa da posição prévia.
- Aconselha-se alterações de rodado e/ou direção numa mesma posição.
- Variação de posição arabesca é permitida, incluindo agarrar joelho ou patim, sendo a posição da perna livre opcional.

## TRANSIÇÕES

- No mínimo **DUAS** (2)
- Uma delas deverá ser apresentada antes da execução do pião sentado (isolado ou em combinação) obrigatório e deverá primar pela presença de movimentos coreográficos.
- A outra poderá estar presente em qualquer parte do programa e deverá primar pelo trabalho de pés.

## MOVIMENTOS ACROBÁTICOS

- Permitido mas não obrigatório.
- Caso sejam apresentados, só **UMA** vez.
- Servem para enriquecer a coreografia mas não possuem valor técnico.



## 1.4. – CADETES Ano de Nascimento: 2003 e 2004

### 1.4.1. – PROGRAMA CURTO

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS		PROGRAMA CURTO
		<b>Tempo:</b> 2 minutos e 30 segundos ( $\pm$ 5 segundos)
<b>SALTOS</b>	<b>Axel:</b>	➤ Simples, duplo ou triplo.
	<b>Salto Isolado Picado:</b>	➤ Simples, duplo ou triplo.
	<b>Combinação de Saltos:</b>	➤ Um mínimo de dois (2) e um máximo de quatro (4) saltos. ➤ Obrigatório incluir, no mínimo, um salto de duas ou mais rotações.
<b>PIÕES</b>	<b>Pião Isolado:</b>	➤ Poderá ser de classe A, B ou C (entrada e saída opcional). ➤ Obrigatoriamente tem de ter, no mínimo, três (3) rotações.
	<b>Combinação de Piões:</b>	➤ Máximo cinco (5) posições, com ou sem mudança de pé. ➤ Obrigatório uma das posições ser sentada em qualquer rodado. ➤ No mínimo duas (2) rotações em cada posição. ➤ Entrada e saída opcionais.
<b>Sequência de Passos (SP):</b>		➤ Uma, cujo diagrama para o ano de 2018 é em RETA. ➤ Deverão ser incluídos, maioritariamente, passos de <b>Nível 3</b> .

### 1.4.2. – PROGRAMA LONGO

**Tempo:** 3 minutos e 30 segundos ( $\pm$  10 segundos)

Poderão executar apenas os seguintes elementos:

#### SALTOS

- Máximo **OITO** (8) saltos, excluindo os saltos de ligação, com uma (1) rotação, na combinação.
- Máximo **DUAS** (2) combinações em que o número de saltos não pode ser superior a cinco (5).
- É obrigatória a apresentação de um salto com entrada de Axel (Salto de Valsa ou Axel) que poderá ser executado também em combinação).
- É obrigatória a execução de um Toe Loop (simples, duplo ou triplo) isolado ou em combinação.
- Axel, duplos e triplos não podem ser apresentados mais que **DUAS** (2) vezes. Se apresentado, uma deve ser em combinação.
- Todas as combinações de saltos terão de ser diferentes.

**Combinação de Saltos** – É uma serie de dois ou mais saltos em que o pé e a pressão no rodado de receção de um salto coincidem com a entrada do salto seguinte.



## PIÕES

- Só são permitidos **TRÊS** (3) piões ou combinação de piões, no entanto, no mínimo **DOIS** (2) tem que ser executados.
  - Pião Isolado.
  - **UMA** combinação de piões, máximo cinco (5) posições, deve incluir pião em baixo.
  - **UMA** combinação de piões, máximo cinco (5) posições.
  - O mesmo pião não pode ser apresentado mais que **DUAS** vezes (em todo o programa).
-  Obrigatória distribuição equilibrada, ou seja, pelo menos uma vez, entre dois piões, terão de estar presentes UM elemento de salto e UMA sequência de passos. (Exemp.: Pião – Salto – SP – Pião – Pião)
-  **PIÃO ISOLADO** – é um pião sem mudança de posição, ou mudança de pé, ou mudança de rodado.
-  **COMBINAÇÃO DE PIÕES** – É um pião onde o patinador muda de pé e/ou posição e/ou rodado. Duas (2) voltas mínimas em cada pião.
-  O numero de voltas da posição vertical para completar qualquer pião (avião ou sentado) não possui limite de voltas e não se considera uma nova dificuldade para mudança de posição.

**PIÃO BROKEN ANKLE – não é permitido nos programa longo.**

## SEQUÊNCIA DE PASSOS (SP)

- Obrigatório **UMA** sequência de passos de **Nível 3**.
- Diagrama livre dentro dos seguintes: círculo, diagonal, serpente ou reta (se o atleta optar pelo último exemplo (reta), esta terá de ser executada sob o eixo longitudinal).
- A sequência pode incluir apenas um (1) salto com o máximo de uma (1) rotação (mesmo que não seja uma salto reconhecido e este salto é excluído do máximo de 8). Um salto extra será considerado um elemento extra e será penalizado como tal. Pequenas paragens são permitidas se forem necessárias para caracterizar a musica e também é permitido patinar no padrão executado (retrocessos são permitidos).
- A SP **deve** iniciar de uma clara posição parada.

## TRANSIÇÕES

- É obrigatório a apresentação de **TRÊS** transições durante o programa. Uma deverá primar pelo componente trabalho de pés, outra pelo componente movimentos coreográficos e finalmente uma terceira que reúne ambos os componentes. Sendo que, todas as transições poderão conter trabalho de pés e movimentos coreográficos, enriquecendo assim o programa.

## MOVIMENTOS ACROBÁTICOS

- Permitido mas não obrigatório.
- Caso sejam apresentados, só **UMA** vez.
- Servem para enriquecer a coreografia mas não possuem valor técnico.



## 1.5. – JUVENIS Ano de Nascimento: 2001 e 2002

### 1.5.1. – PROGRAMA CURTO

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS		PROGRAMA CURTO
		<b>Tempo:</b> 2 minutos e 30 segundos (± 5 segundos)
<b>SALTOS</b>	<b>Axel:</b>	➤ Simples, duplo ou triplo.
	<b>Salto Isolado Picado:</b>	➤ Simples, duplo ou triplo.
	<b>Combinação de Saltos:</b>	➤ Um mínimo de dois (2) e um máximo de quatro (4) saltos. ➤ Obrigatório incluir, no mínimo, um salto de duas ou mais rotações.
<b>PIÕES</b>	<b>Pião Isolado:</b>	➤ Poderá ser de classe A, B ou C (entrada e saída opcional) ➤ Obrigatoriamente tem de ter, no mínimo, três (3) rotações.
	<b>Combinação de Piões:</b>	➤ Máximo cinco (5) posições, com ou sem mudança de pé. ➤ Obrigatório uma das posições ser sentada em qualquer rodado. ➤ No mínimo duas (2) rotações em cada posição. ➤ Entrada e saída opcionais.
<b>Sequência de Passos (SP):</b>		➤ Uma, cujo diagrama para o ano de 2018 é em RETA; ➤ Deverão ser incluídos, maioritariamente, passos de <b>Nível 3</b> .

### 1.5.2. – PROGRAMA LONGO

**Tempo:** 4 minutos (± 10 segundos)

Poderão executar apenas os seguintes elementos:

#### SALTOS

- Máximo **NOVE** (9) saltos, excluindo os saltos de ligação, com uma (1) rotação, na combinação.
- Máximo **TRÊS** (3) combinações em que o número de saltos, na combinação, não pode ser superior a cinco (5) incluindo os saltos de ligação.
- É obrigatória a apresentação de um salto com entrada de Axel (Salto de Valsa ou Axel) que poderá ser executado também em combinação).
- É obrigatória a execução de um Toe Loop (simples, duplo ou triplo) isolado ou em combinação.
- Axel, duplos e triplos não podem ser apresentados mais que **DUAS** (2) vezes. Se apresentado, uma deve ser em combinação.
- Todas as combinações de saltos terão de ser diferentes.

**Combinação de Saltos** – É uma serie de dois ou mais saltos em que o pé e a pressão no rodado de receção de um salto coincidem com a entrada do salto seguinte.



## PIÕES

- Só são permitidos **TRÊS** (3) piões ou combinação de piões, no entanto, no mínimo **DOIS** (2) tem que ser executados.
  - **UM** pião Isolado.
  - **UMA** combinação de piões, máximo cinco (5) posições, deve incluir pião em baixo.
  - **UMA** combinação de piões, máximo cinco (5) posições.
  - O mesmo pião não pode ser apresentado mais que **DUAS** vezes (em todo o programa)
-  Obrigatória distribuição equilibrada, ou seja, pelo menos uma vez, entre dois piões, terão de estar presentes **UM** elemento de salto e **UMA** sequência de passos. (Exemplo: Pião – Salto – SP – Pião – Pião)
-  **PIÃO ISOLADO** – é um pião sem mudança de posição, ou mudança de pé, ou mudança de rodado.
-  **COMBINAÇÃO DE PIÕES** – É um pião onde o patinador muda de pé e/ou posição e/ou rodado. Duas (2) voltas mínimas em cada pião
-  O numero de voltas da posição vertical para completar qualquer pião (avião ou sentado) não possui limite de voltas e não se considera uma nova dificuldade para mudança de posição.

**PIÃO BROKEN ANKLE – não é permitido nos programa longo.**

## SEQUÊNCIA DE PASSOS (SP)

- Obrigatório **UMA** sequência.
- Diagrama livre dentro dos seguintes: círculo, diagonal, serpente ou reta (se o atleta optar pelo último exemplo (reta), esta terá de ser executada sob o eixo longitudinal).
- A sequência pode incluir apenas um (1) salto com o máximo de uma (1) rotação (mesmo que não seja um salto reconhecido e este salto é excluído do máximo de 9). Um salto extra será considerado um elemento extra e será penalizado como tal. Pequenas paragens são permitidas se forem necessárias para caracterizar a música e também é permitido patinar no padrão executado (retrocessos são permitidos).
- A SP **deve** iniciar de uma clara posição parada.

## TRANSIÇÕES

- É obrigatório a apresentação de **TRÊS** transições durante o programa. Uma deverá primar pelo componente trabalho de pés, outra pelo componente movimentos coreográficos e finalmente uma terceira que reúne ambos os componentes. Sendo que, todas as transições poderão conter trabalho de pés e movimentos coreográficos, enriquecendo assim o programa.

## MOVIMENTOS ACROBÁTICOS

- Permitido mas não obrigatório.
- Caso sejam apresentados, só **UMA** vez.
- Servem para enriquecer a coreografia mas não possuem valor técnico.



## 1.6. – JUNIORES Ano de Nascimento: 1999 e 2000

### 1.6.1. – PROGRAMA CURTO

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS		PROGRAMA CURTO
		<b>Tempo:</b> 2 minutos e 45 segundos (± 5 segundos)
<b>SALTOS</b>	<b>Axel:</b>	➤ Simples, duplo ou triplo.
	<b>Salto Isolado Picado:</b>	➤ Simples, duplo ou triplo.
	<b>Combinação de Saltos:</b>	➤ Um mínimo de dois (2) e um máximo de quatro (4) saltos. ➤ Obrigatório incluir, no mínimo, um salto de duas ou mais rotações.
<b>PIÕES</b>	<b>Pião Isolado:</b>	➤ Classe A (entrada e saída opcional). ➤ Obrigatoriamente tem de ter, no mínimo, três (3) rotações.
	<b>Combinação de Piões:</b>	➤ Máximo cinco (5) posições, com ou sem mudança de pé. ➤ Obrigatório uma das posições ser sentada em qualquer rodado. ➤ No mínimo duas (2) rotações em cada posição. ➤ Entrada e saída opcionais.
<b>Sequência de Passos (SP):</b>		➤ Uma, cujo diagrama para o ano de 2018 é em RETA. ➤ Deverão ser incluídos, maioritariamente, passos de <b>Nível 3</b> .

### 1.6.2. – PROGRAMA LONGO

#### Tempo:

- ✓ **MASCULINOS:** 4 minutos e 30 segundos (± 10 segundos)
- ✓ **FEMININOS:** 4 minutos e 15 segundos a 4 minutos e 30 segundos

#### Poderão executar apenas os seguintes elementos:

#### SALTOS

- Máximo:
  - MASCULINOS** - NOVE (9) saltos, excluindo os saltos de ligação, com uma (1) rotação, na combinação.
  - FEMININOS** - OITO (8) saltos, excluindo os saltos de ligação, com uma (1) rotação, na combinação.
- Máximo TRÊS (3) combinações em que o número de saltos, na combinação, não pode ser superior a cinco (5) incluindo os saltos de ligação.
- É obrigatória a apresentação de um salto com entrada de Axel (Salto de Valsa ou Axel) que poderá ser executado também em combinação).



- Axel, duplos e triplos não podem ser apresentados mais que **DUAS** (2) vezes. Se apresentado, uma deve ser em combinação
- Todas as combinações de saltos terão de ser diferentes.

**Combinação de Saltos** – É uma serie de dois ou mais saltos em que o pé e a pressão no rodado de receção de um salto coincidem com a entrada do salto seguinte.

## PIÕES

- No máximo poderão ser apresentados dois elementos pião, um dos quais obrigatoriamente será uma combinação (máximo 5 posições, com posição sentada obrigatória).
- 🦶 Obrigatória distribuição equilibrada, ou seja, pelo menos uma vez, entre dois piões, terão de estar presentes UM elemento de salto e UMA sequência de passos. (Exemplo: Pião – Salto – SP – Pião)

## SEQUÊNCIA DE PASSOS (SP)

- Obrigatória a apresentação de **UMA** Sequência de passos num dos quatro diagramas possíveis (serpente, círculo, diagonal ou reta).
- A sequência pode incluir apenas um (1) salto com o máximo de uma (1) rotação (mesmo que não seja um salto reconhecido e este salto é excluído do máximo permitido). Um salto extra será considerado um elemento extra e será penalizado como tal. Pequenas paragens são permitidas se forem necessárias para caracterizar a música e também é permitido patinar no padrão executado (retrocessos são permitidos).
- A SP **deve** iniciar de uma clara posição parada.

## SEQUÊNCIA COREOGRÁFICA (SC)

- Obrigatória a apresentação de **UMA** sequência coreográfica.
- Sem diagrama imposto, devendo o patinador utilizar o máximo da superfície da pista possível iniciando até 3 metros do eixo curto e terminando à mesma distância do eixo curto oposto.
- A SC **deve** iniciar de uma clara posição parada.

## TRANSIÇÕES

- É obrigatório a apresentação de **QUATRO** transições durante o programa. Uma deverá primar pelo componente trabalho de pés, outra pelo componente movimentos coreográficos e as duas últimas deverão contemplar ambos os componentes. Sendo que, todas as transições poderão conter trabalho de pés e movimentos coreográficos, enriquecendo assim o programa..

## MOVIMENTOS ACROBÁTICOS

- Permitido mas não obrigatório.
- Caso sejam apresentados, só UMA vez.
- Servem para enriquecer a coreografia mas não possuem valor técnico.



## 1.7. – SENIORES Ano de Nascimento: 1998 e anteriores

### 1.7.1. – PROGRAMA CURTO

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS		PROGRAMA CURTO
		<b>Tempo:</b> 2 minutos e 45 segundos ( $\pm$ 5 segundos)
<b>SALTOS</b>	<b>Axel:</b>	➤ Simples, duplo ou triplo.
	<b>Salto Isolado Picado:</b>	➤ Simples, duplo ou triplo.
	<b>Combinação de Saltos:</b>	➤ Um mínimo de dois (2) e um máximo de quatro (4) saltos. ➤ Obrigatório incluir, no mínimo, um salto de duas ou mais rotações.
<b>PIÕES</b>	<b>Pião Isolado:</b>	➤ Classe A (entrada e saída opcional). ➤ Obrigatoriamente tem de ter, no mínimo, três (3) rotações.
	<b>Combinação de Piões:</b>	➤ Máximo cinco (5) posições, com ou sem mudança de pé. ➤ Obrigatório uma das posições ser sentada em qualquer rodado. ➤ No mínimo duas (2) rotações em cada posição. ➤ Entrada e saída opcionais.
<b>Seqüência Passos (SP):</b>		➤ Uma, cujo diagrama para o ano de 2018 é em RETA. ➤ Deverão ser incluídos, maioritariamente, passos de <b>Nível 3</b> .

### 1.7.2. – PROGRAMA LONGO

#### Tempo:

- ✓ **MASCULINOS:** 4 minutos e 30 segundos ( $\pm$  10 segundos)
- ✓ **FEMININOS:** 4 minutos e 15 segundos a 4 minutos e 30 segundos

#### Poderão executar apenas os seguintes elementos:

#### SALTOS

- Máximo:
  - MASCULINOS** - NOVE (9) saltos, excluindo os saltos de ligação, com uma (1) rotação, na combinação.
  - FEMININOS** - OITO (8) saltos, excluindo os saltos de ligação, com uma (1) rotação, na combinação.
- Máximo TRÊS (3) combinações em que o numero de saltos, na combinação, não pode ser superior a cinco (5) incluindo os saltos de ligação.
- É obrigatória a apresentação de um salto com entrada de Axel (Salto de Valsa ou Axel) que poderá ser executado também em combinação).



- Axel, duplos e triplos não podem ser apresentados mais que **DUAS** (2) vezes. Se apresentado, uma deve ser em combinação.
- Todas as combinações de saltos terão de ser diferentes.

**Combinação de Saltos** – É uma serie de dois ou mais saltos em que o pé e a pressão no rodado de receção de um salto coincidem com a entrada do salto seguinte.

## PIÕES

- No máximo poderão ser apresentados dois elementos pião, um dos quais obrigatoriamente será uma combinação (máximo 5 posições, com posição sentada obrigatória).
-  Obrigatória distribuição equilibrada, ou seja, pelo menos uma vez, entre dois piões, terão de estar presentes UM elemento de salto e UMA sequência de passos. (Exemplo: Pião – Salto – SP – Pião)

## SEQUÊNCIA DE PASSOS (SP)

- Obrigatória a apresentação de **UMA** sequência de passos num dos quatro diagramas possíveis (serpente, círculo, diagonal ou reta).
- Obrigatória apresentar uma sequência coreográfica.
- A sequência pode incluir apenas um (1) salto com o máximo de uma (1) rotação (mesmo que não seja um salto reconhecido e este salto é excluído do máximo permitido). Um salto extra será considerado um elemento extra e será penalizado como tal. Pequenas paragens são permitidas se forem necessárias para caracterizar a música e também é permitido patinar no padrão executado (retrocessos são permitidos).
- A SCP **deve** iniciar de uma clara posição parada.

## SEQUÊNCIA COREOGRÁFICA (SC)

- Obrigatória a apresentação de **UMA** sequência coreográfica.
- Sem diagrama imposto, devendo o patinador utilizar o máximo da superfície da pista possível iniciando até 3 metros do eixo curto e terminando à mesma distância do eixo curto oposto.
- A SC **deve** iniciar de uma clara posição parada.

## TRANSIÇÕES

- É obrigatório a apresentação de **QUATRO** transições durante o programa. Uma deverá primar pelo componente trabalho de pés, outra pelo componente movimentos coreográficos e as duas últimas deverão contemplar ambos os componentes. Sendo que, todas as transições poderão conter trabalho de pés e movimentos coreográficos, enriquecendo assim o programa.

## MOVIMENTOS ACROBÁTICOS

- Permitido mas não obrigatório.
- Caso sejam apresentados, só UMA vez.
- Servem para enriquecer a coreografia mas não possuem valor técnico.



## 2. – REGRAS DE EXECUÇÃO DE PATINAGEM LIVRE

-  **AJOELHAR/DEITAR SOBRE A PISTA** – Só é permitido, durante cinco (5) segundos, no início e/ou no final do programa.
-  **MOVIMENTOS ACROBATICOS** – Estão permitidos, uma única vez nos programas (ex: “back flips”, “cartwheel”, etc.)
-  **QUEDA** – É considerada “queda”, quando mais de 50% do peso do corpo é suportado por qualquer parte do corpo, excetuando os patins.
-  **COMBINAÇÃO DE SALTOS** – É uma serie de dois ou mais saltos em que o pé e a pressão no rodado de receção de um salto coincidem com a entrada do salto seguinte.
-  **PIÃO ISOLADO** – é um pião sem mudança de posição, ou mudança de pé, ou mudança de rodado.
-  **COMBINAÇÃO DE PIÕES** – É um pião onde o patinador muda de pé e/ou posição e/ou rodado. Duas (2) voltas mínimas em cada pião
-  O numero de voltas da posição vertical para completar qualquer pião (avião ou sentado) não possui limite de voltas e não se considera uma nova dificuldade para mudança de posição.

**PIÃO BROKEN ANKLE** – Excetuando os escalões de juniores e seniores, **não é permitido** nos programas curtos e longos.

### 2.1. – REGRAS DOS PROGRAMAS CURTOS (CADETES A SENIORES)

-  A ORDEM DE EXECUÇÃO DOS ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS DO PROGRAMA CURTO É LIVRE.
-  Os seis (6) elementos do programa curto não se podem repetir.
-  Se for clara a intenção de realizar um elemento (Salto e/ou Pião) será considerado uma tentativa.
-  Os elementos individuais obrigatórios também podem ser executados em ligação (piões ou saltos). O mesmo salto não pode ser executado mais que duas (2) vezes.
-  Não se podem realizar elementos extra.
-  É permitido apresentar movimentos acrobáticos, UMA vez.

#### 2.1.1. – SALTOS

-  Se durante a execução da combinação de saltos o atleta sofrer uma queda e continuar a combinação prevista, incorre numa penalização de “elemento extra” (elementos pós queda). Caso se verifique apenas a presença de “elemento auxiliar\*”, a combinação não terá crédito, mas não incorrerá na penalização supracitada.
-  Se antes de se verificar a queda ou o “elemento auxiliar\*” o atleta tenha apresentado corretamente dois (2) saltos, a combinação será considerada como executada.



- 👉 A execução do elemento combinação de saltos com mais de quatro (4) saltos será penalizada.
- 👉 No programa curto os juízes pontuarão cada elemento Toe Loop (qualquer rotação) executado com entrada de frente apenas com um valor residual de 0,6 pontos na nota A e o juiz árbitro penalizará a má execução do elemento em -0,5 pontos também na nota A.
- 👉 O valor de cada classe (Simples, Duplo ou Triplo) dependerá da qualidade do salto. Deve ter-se em consideração: Impulso(velocidade), Altura(elevação), Extensão (distancia entre a elevação e a saída) Deslocação (voo) e Receção (traçado de saída, posição corporal, segurança e controlo).

**\*Elemento Auxiliar – Interrupção da combinação de saltos com um três ou o apoio do outro pé.**

### 2.1.2. – PIÕES

- 👉 A execução do elemento pião isolado com mais de uma posição será penalizada.
- 👉 A execução do elemento combinação de piões com mais de cinco (5) posições será penalizada.
- 👉 São exigidas, após a centragem, três (3) rotações mínimas para qualquer pião de uma posição ou duas (2) rotações mínimas para combinações de piões.
- 👉 A execução do elemento pião (isolado ou em combinação) em que o atleta recorra a pequenos “saltos/puxões” para adquirir velocidade angular – PUMPING – incorre numa penalização. A penalização para PUMPING diz respeito a cada violação. Fique bem claro que, se numa combinação de piões o atleta faz pumping na 1ª posição (ex: avião exterior frente) e repete o mesmo erro na mudança para outra posição (ex: avião calcanhar exterior trás) a penalização daí resultante será o somatório das duas irregularidades.

### 2.1.3. – SEQUÊNCIA DE PASSOS

- 👉 A sequência coreográfica de passos para a época de 2018 deverá obedecer a um diagrama em **LINHA RETA.** (Esta terá de ser executada sob o eixo longitudinal)
- 👉 Poderá incluir apenas 1 salto de 1 volta (mesmo que não reconhecido). Um salto extra será considerado um elemento extra e será penalizado como tal. Pequenas paragens são permitidas se a música assim o exigir e também é permitido patinar sob o diagrama já patinado (retrocesso é permitido)
- 👉 A SP deve iniciar de uma clara posição parada.
- 👉 Todos os passos de ligação devem ser executados de acordo com o carácter da música.
- 👉 O trabalho de pés deve ser de **Nível 3.**



## 2.2. – REGRAS DO PROGRAMAS LONGOS

### 2.2.1. – SALTOS

#### BENJAMIS A INICIADOS

- 👉 Com exceção dos saltos de uma rotação ou menos, um salto (do mesmo tipo e rotação) só poderá ser executado, no máximo, TRÊS (3) vezes durante o programa.
- 👉 Se o patinador apresentar um salto (duplo ou triplo) TRÊS (3) vezes durante o programa, uma delas terá de ser em combinação.
- 👉 Todas as combinações de saltos terão de ser diferentes.

#### CADETES A SENIORES

- 👉 Com exceção dos saltos de uma rotação ou menos, um salto (do mesmo tipo e rotação) só poderá ser executado, no máximo, DUAS (2) vezes durante o programa.
- 👉 Se o patinador apresentar um salto (duplo ou triplo) duas vezes durante o programa, uma delas terá de ser em combinação.
- 👉 Todas as combinações de saltos terão de ser diferentes.

### 2.2.2. – PIÕES

- 👉 Os piões devem ter distribuição equilibrada durante o programa, ou seja, entre o primeiro e o último elemento pião efetuados no programa, terão de estar presentes UM elemento de salto e UMA sequência de passos. (Exemplo: Pião – Salto – SP – Pião – Pião).
- 👉 Todas as combinações de piões terão de ser diferentes. Pelo menos em uma combinação de piões terá de existir uma posição sentada.
- 👉 Em qualquer execução do elemento pião (isolado ou em combinação) em que o atleta recorra a pequenos “saltos/puxões” para adquirir velocidade angular – PUMPING – será classificado como pião de pobre qualidade. Os piões em que o patinador recorra a este tipo irregularidade serão penalizados por CADA irregularidade executada.

**PIÃO BROKEN ANKLE** – Excetuando os escalões de juniores e seniores, **não é permitido** nos programas curtos e longos.



## 2.3. – REGRAS DA SEQUÊNCIA COREOGRÁFICA

-  Deverá obrigatoriamente iniciar de uma posição parada
-  Sem diagrama imposto, devendo o patinador utilizar o máximo da superfície da pista possível iniciando até 3 metros do eixo curto e terminando à mesma distância do eixo curto oposto.

## 2.4. – REGRAS DA SEQUÊNCIA DE PASSOS

 Existem três classificações das SP:

- **Nível 1** – Sequência de passos que na sua maioria deverão incluir TURNS/STEPS num pé e em dois pés.

Deverão conter as seguintes dificuldades:

- 3T
- Ct
- Mk
- Cw

- **Nível 2** – Sequência de passos que na sua maioria deverão incluir TURNS num pé e em dois pés.

Deverão conter as seguintes dificuldades:

- Bk
- Ct
- Rk
- TV (Travellings)

- **Nível 3** – Sequência de passos que na sua maioria deverão incluir TURNS num só pé.

Deverão conter as seguintes dificuldades:

- Forward Lp
- Backward Lp
- Cluster
- CICw

 Todo o trabalho de pés DEVE ser executado ao ritmo da música escolhida. São permitidas paragens curtas em consonância com a música.

 A inclusão de rotações em ambas as direções; movimentos de braços e tronco serão valorizados.



### 2.4.1. – PADRÕES DA SEQUÊNCIA DE PASSOS

 **PADRÃO EM SERPENTE** – Inicia-se desde qualquer lado da cabeceira do ringue ao longo do eixo longitudinal, executando no mínimo dois semicírculos nunca inferiores a metade de meia largura de ringue e terminando no lado oposto.



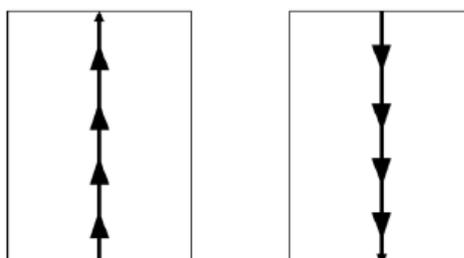
 **PADRÃO EM DIAGONAL** – Inicia-se num canto do ringue e termina perto do canto oposto. Tem que ocupar pelo menos três quartos da diagonal com passos.



 **PADRÃO CIRCULAR** – Patinar um círculo completo ou ovalado utilizando pelo menos três quartos (3/4) da largura do ringue.



 **PADRÃO RETA** – Inicia-se desde qualquer lado da cabeceira do ringue ao longo do eixo longitudinal e terminando no lado oposto, utilizando pelo menos três quartos (3/4) da largura do ringue.





## 2.5. – REGRAS DA SEQUÊNCIA DE MOVIMENTOS ARABESCOS (SMA)

- 👉 Movimentos em que, estando o patinador a executar um rodado ou um flat sobre um pé, o corpo é fortemente arqueado originando uma linha contínua entre a cabeça com a ponta do pé livre acima do nível das ancas. O movimento “Bandeira”, onde a ponta do pé livre é agarrada sobre o plano frontal acima do nível das ancas, é permitido.
- 👉 Inicia-se num dos topos do ringue e termina no topo oposto.
- 👉 Não são permitidos puxões entre posições, para adquirir velocidade.
- 👉 Exceto na(s) mudança(s), toda a serpente terá de ser executada em posição arabesca.
- 👉 A mudança de posição pressupõe definição completa da posição prévia.
- 👉 Aconselha-se alterações de rodado e/ou direção numa mesma posição.
- 👉 Variação de posição arabesca é permitida, incluindo agarrar joelho ou patim, sendo a posição da perna livre opcional

## 2.6. – REGRAS DAS TRANSIÇÕES

- 👉 Variedade e/ou complexidade de trabalho de pés, posições e movimentos coreográficos. Também estão incluídas entradas e saídas de elementos técnicos. Podem ser curtas ou longas e para além de elevarem o coeficiente de execução dos elementos, tornam o programa mais rico e completo.

<b>Variedade</b>	De passos, incluindo multidireccionalidade, rodados, águias, pivots,etc De viragens, incluindo 3T, Rk, Ct, Br, Tv,etc
<b>Dificuldade</b>	Utilização do corpo ( cabeça, braços, pernas,..) enquanto se patina em rodados claros e se interpreta o tema musical escolhido
<b>Complexidade</b>	Inovação e variedade no que diz respeito a trabalho de pés, posições e movimentos
<b>Continuidade/Qualidade</b>	Não aparência de fragmentação, incluindo entradas e saídas de elementos técnicos. É a utilização do domínio de patinagem a um pé, em rodado com melhorada utilização de diferentes partes do corpo em total sincronismo com o tema musical escolhido

- 👉 Para o Programa Longo é obrigatório haver “momentos de transições nítidas” cujo número varia com o escalão em causa. Assim:
  - **BENJAMINS** – uma (1) transição opcional.
  - **INFANTIS** – uma (1) transição obrigatória.
  - **INICIADOS** – duas (2) transição obrigatória.
  - **CADETES E JUVENIS** – três (3) transições obrigatórias.
  - **JUNIORES E SENIORES** – quatro (4) transições obrigatórias.



## 2.7. – REGRAS DOS MOVIMENTOS ACROBÁTICOS

-  Permitido em Programa Curto e Programa Longo, mas não obrigatório;
-  Caso sejam apresentados, só poderá ser **UMA** (1) vez;
-  Servem para enriquecer a coreografia mas não possuem valor técnico específico.

## 3. – AVALIAÇÃO DA PATINAGEM LIVRE

-  Os Juízes avaliarão as provas de Patinagem Livre, usando o sistema de pontuação indicado em **1.9** deste regulamento.
-  Serão atribuídas duas pontuações.
  - A primeira pontuação (**Nota A**), Mérito Técnico. Os aspetos a considerar na avaliação são:
    - **Diversidade/Variedade de Conteúdo:** Presença de um leque variado de conteúdos técnicos como piões (isolados ou em combinação), saltos (isolados ou em combinação), SCP, transições, movimentos acrobáticos, etc.
    - **Dificuldade de Conteúdo** – Com base no coeficiente de dificuldade individual para cada elemento técnico.
    - **Qualidade de Conteúdo** – com base no conceito de “grau de execução”.
  - A segunda pontuação (**Nota B**), Impressão Artística. Os aspetos a considerar na avaliação são:
    - **Forma** – Facilidade, suavidade; porte na apresentação e conjugação de todos os elementos do programa .
    - **Virtuosidade** – Destreza e domínio da patinagem; entradas e saídas dos elementos seguras e dominadas.
    - **Interpretação** – Capacidade do atleta interpretar o ritmo e a harmonia da música escolhida; a sensibilidade artística que o atleta exhibe.
    - **Construção** – O programa deverá ser construído de forma a que não se assista a um amontoar de elementos num dado ponto do ringue; os elementos deverão estar bem distribuídos, utilizando toda a superfície do ringue de forma harmoniosa e variada.
    - **“Timing”/tempo** – O atleta deverá demonstrar uma perfeita harmonia com a interpretação da música escolhida.
-  Estando esta última diretamente relacionada com a nota A. A nota B pode variar entre +0.5 e -1.0 relativamente à nota A, podendo este limite ser ultrapassado se o Juiz Arbitro assim o entender, em situações pontuais.
-  A avaliação dos programas de Patinagem Livre deverá considerar a execução global do programa, sempre na procura de um equilíbrio entre os seguintes elementos: saltos, piões e passos (sequência de passos, sequência coreográfica e transições).
-  A existência de transições entre os diferentes elementos do programa valoriza tanto em termos técnicos como artísticos esse mesmo programa pelo que o juiz de cotação deverá exprimir essa diferença em ambas as notas.



-  O juiz de cotação apenas regista os elementos válidos para pontuação (exceto na prova de programa curto, em que elementos não válidos têm um valor técnico residual de 0,5 pontos, sendo portanto fundamental que se proceda ao seu registo).
-  Em qualquer prova de Patinagem Livre uma queda implica uma dedução na nota B de 0,2 pontos da responsabilidade do Juiz Árbitro. Entenda-se que queda sujeita a esta dedução é toda aquela em que se verifique total perda de equilíbrio por parte do patinador resultando em contato com a pista de uma ou várias partes do corpo, ficando excluída a situação de "mão no chão".
-  O patinador poderá ajoelhar-se ou deitar-se na pista por um tempo máximo de 5 segundos e apenas no início e/ou final do programa. Se esse tempo for excedido, haverá uma penalização de 0,3 pontos na nota B/violação, da competência do Juiz Árbitro.
-  Sempre que o patinador exceda o tempo máximo de prova, o Juiz Árbitro procede à sua interrupção através de um apito e todos os elementos que o patinador efetuar após esse sinal sonoro não contam para avaliação.
-  Em situações em que o programa tenha um tempo inferior ao imposto, haverá lugar a uma penalização de 0,2 pontos em ambas as notas (A e B) por cada 10 segundos não patinados. Penalização essa da responsabilidade do Juiz Árbitro.
-  Para melhor avaliar a **Qualidade de Conteúdo**, foi introduzido o conceito de "Grau de Execução". Assim, consideramos que para todo e qualquer elemento que possui um valor técnico (programa curto) ou coeficiente (programa longo/livre) passarão a existir **5 graus de execução (-2, -1, 1, 2 e 3)**. Obviamente que coeficientes negativos aplicam-se a elemento válido mas com falhas graves e coeficientes positivos a elementos com qualidade de execução superior. Vejamos o seguinte exemplo do elemento AXEL num programa curto:

Grau de execução	Descrição da execução	Pontos
-2	Elemento com rotação completa mas com vários defeitos técnicos associados (pouca velocidade, curta parábola, pouca altura, saída em travão, curva de saída acentuada, sem envolvimento de transições pré- pós-, posições corporais deficientes.	0,6
-1	Elemento com rotação completa mas no máximo com 3 dos defeitos técnicos mencionados anteriormente.	0,7
1	Elemento com rotação completa onde no máximo temos 1 dos defeitos técnicos anteriores e de forma subtil, isto é, a olho nu não causa grande impacto para o juiz.	0,8
2	Elemento com rotação completa em que sejam valorizados pelo menos 3 dos parâmetros técnicos seguintes (elevada velocidade de execução, boa parábola, saída precisa e suave, linha de saída contínua com a linha de entrada do elemento salto, transições presentes e excelente postura em todas as fases do salto).	0,9
3	Elemento que reúne todos os aspetos técnicos de excelência.	1,0



### 3.1. – CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

#### 3.1.1. – SALTOS

- 👉 **Nulos** – Saltos sem qualquer valor técnico. Todos aqueles em que exista queda, a saída seja efetuada nos 2 pés e no caso em que se verifique falta de rotação completa (esta última só no caso de saltos simples e duplos, exceto duplo Axel).
- 👉 **Válidos** – saltos com valor técnico associado, estando este valor/coeficiente diretamente relacionado com o coeficiente de execução do elemento.
- 👉 Exceto duplo Axel, saltos duplos incompletos terão um valor residual do simples correspondente.
- 👉 Considera-se uma combinação de saltos interrompida e, portanto, anulada quando apresenta: um salto nulo, um salto não reconhecido ou um passo de qualquer natureza.
- 👉 Para duplo Axel ou triplos, os saltos incompletos assumem a seguinte designação:

< “under”	Saltos com menos de ½ rotação em falta
<< “half”	Saltos com ½ rotação em falta
<<< “down”	Saltos com mais de ½ rotação em falta

#### TOE LOOP

- 👉 É considerada má execução deste salto quando o travão é apoiado com mais de ¼ de volta, enquanto ambos os pés se encontram no chão ou se verifique transferência de peso do pé portador para o pé que pica antes da fase de voo (entrada de frente). Caso isto aconteça no programa curto, será pontuado o referido elemento com um valor mínimo de 0,6 pontos e ser-lhe-á atribuída uma penalização de 0,5 pontos na nota A. No programa longo, este elemento não terá qualquer valor técnico e sofrerá uma penalização de 0,2 pontos na nota A, por cada violação. Esta regra aplica-se a todos os escalões, exceto Juniores e Seniores. Nestes últimos, o elemento é considerado, apesar de ter um valor base baixo, ou seja, o seu coeficiente de execução será negativo.

**NOTA:** Para que o juiz possa definir com exatidão o grau de execução deste elemento, terá de se basear exclusivamente na forma como o atleta coloca no solo o “pé que pica”. Não deverá valorizar a posição do tronco e braços uma vez que existe sempre uma antecipação destes de, aproximadamente, meia rotação.



## LUTZ

-  A correta execução deste elemento implica que durante a fase de preparação (até o atleta colocar o travão para iniciar a fase aérea) a inclinação do corpo e o rodado sejam exterior para trás. É considerada má execução deste salto quando o rodado de entrada é interior e aceitável quando na entrada o patinador tem apoio nas 4 rodas (flat). O coeficiente de execução será respetivamente de -2 no primeiro caso e +1 no segundo caso. Quando verificamos que o rodado de entrada é exterior, apenas nesse caso é que realmente temos a execução de um lutz e devemos atribuir coeficientes de execução positivos (+2 ou +3).
-  Critérios para valorização deste elemento incluem:
- Excelente altura e extensão;
  - Excelente extensão na saída e/ou saída criativa;
  - Entrada difícil;
  - Passos claros e reconhecíveis associados a movimentos corporais executados antes da entrada;
  - Posição artística e difícil durante a fase de voo;
  - Fluidez durante a execução;
  - Aparência de facilidade de execução;
  - Sintonia de execução com a estrutura musical.

### 3.1.2. – PIÕES

-  **Nulos** – São considerados elementos nulos (isolado ou combinação) quando: existe queda, usam o travão (exceto Butterfly, o pião de avião de entrada saltada e os piões com os volantes saltados), tenham toque da perna livre no solo durante as rotações, quando não existe continuidade de rodado, onde não se verifiquem as rotações mínimas exigidas e onde a posição do pião não seja a correta.
-  Em qualquer programa de patinagem livre, a execução do elemento pião (isolado ou em combinação) em que o atleta recorra a pequenos “saltos/puxões” para adquirir velocidade angular – PUMPING – incorre numa penalização de 0,3 pontos na nota A, da competência do Juiz Arbitro. A penalização para PUMPING diz respeito a cada violação. Fique bem claro que, se numa combinação de piões o atleta faz PUMPING na 1ª posição (ex: avião exterior frente) e repete o mesmo erro na mudança para outra posição (ex: avião calcanhar exterior trás) a penalização daí resultante será o somatório das duas irregularidades.
-  **Válidos** – piões com valor técnico, estando este diretamente relacionado com o coeficiente de execução do pião.
-  Apenas é permitida a execução do pião Broken Ankle para os escalões de Junior e Senior.



 Rotações mínimas nos piões:

	PIÃO ISOLADO	COMBINAÇÃO PIÕES
<b>PROGRAMA CURTO</b>	3 rotações	2 rotações (Cada posição)
<b>PROGRAMA LIVRE/LONGO</b>	3 rotações	2 rotações (Cada posição)

 Na combinação de piões do Programa Curto, caso a posição sentada obrigatória não possua 2 rotações mínimas, a totalidade da combinação é anulada e ser-lhe-á atribuída uma cotação residual de 0,5 pontos.

 Relativamente à combinação de piões:

- Se o atleta optar por duas posições e uma delas for nula, a combinação será também considerada nula;
- Se o atleta optar por três a cinco posições, a combinação só será nula se duas posições consecutivas forem nulas.

 Quedas durante os volantes dos piões são consideradas tentativas, a repetição das mesmas consideram-se como elemento extra.

 Critérios para valorização deste elemento incluem:

- Capacidade de rápida centragem do pião;
- Bom controlo de execução durante todas as fases;
- Boa velocidade e aceleração;
- Entradas difíceis (ex: Fly Camel, Butterfly);
- Variações difíceis de posição;
- Equilíbrio no número de rotações de cada posição (combinação de piões);
- Número de rotações superior ao mínimo (6 ou mais);
- Sintonia na execução do elemento com a estrutura musical;
- Execução dos volantes em posição difícil e esteticamente bonita.



### 3.1.3. – SEQUÊNCIA DE PASSOS

- A SP é avaliada segundo dois aspetos principais: DESENHO (relação viragem/lóbulo) e MÚSICA.
- Para cada um dos aspetos anteriores, definem-se três níveis de qualidade – POBRE, MÉDIO e EXCELENTE, que se definem individualmente da seguinte forma:
- **POBRE** – Passos com deficiências claras de execução, sem rodados e relação musical;
  - **MÉDIO** – Passos com pequenas deficiências de execução, rodados pouco profundos e fraca relação musical;
  - **EXCELENTE** – Nível de excelência em todos os critérios anteriormente definidos (execução de passos, lóbulos e relação musical).
- Assim sendo, classifica-se e pontua-se a sequência coreográfica de passos, no programa curto, da seguinte forma:

<i>Nível de qualidade/Critério</i>	<b>DESENHO</b>	<b>MÚSICA</b>	<b>Total</b>
<b>POBRE</b>	<i>0,3 – 0,4</i>	<i>0,3 – 0,4</i>	<i>0,6 – 0,8</i>
<b>MÉDIO</b>	<i>0,5 – 0,6</i>	<i>0,5 – 0,6</i>	<i>1,0 – 1,2</i>
<b>EXCELENTE</b>	<i>0,7 – 0,8</i>	<i>0,7 – 0,8</i>	<i>1,4 – 1,6</i>

- Critérios para valorização deste elemento incluem:
- Rodados profundos e definidos;
  - Clareza e precisão de execução;
  - Bom controlo e envolvimento de todo o corpo (pelo menos duas partes distintas do corpo devem ser utilizadas em 1/3 da sequência);
  - Boa energia de execução;
  - Boa velocidade e aceleração durante a execução;
  - Sintonia entre a execução do elemento com a estrutura musical;
  - Criatividade e originalidade.
- Quando não existe execução, nem sequer intenção da realização das sequências de passos obrigatórias, haverá uma penalização de 0,5 pontos na nota A, da competência do Juiz Árbitro.



### 3.1.4. – SEQUÊNCIA COREOGRÁFICA

- 🛼 Obrigatório apresentar uma sequência para os escalões de Juniores e Seniores.
- 🛼 Deverá obrigatoriamente iniciar de uma posição parada.
- 🛼 Sem diagrama imposto, devendo o patinador utilizar o máximo da superfície da pista possível iniciando até 3 metros do eixo curto e terminando à mesma distância do eixo curto oposto.
- 🛼 Critérios para valorização deste elemento incluem:
  - Novos passos e sequências;
  - Diagrama inovador e recortado;
  - Originalidade;
  - Variedade;
  - Musicalidade;
  - Íntima relação com o tema e música;
  - Movimentos claros e definidos;
  - Boa energia;
  - Bom controlo e envolvimento de todo o corpo.

### 3.1.5. – TRANSIÇÕES

- 🛼 Variedade e/ou complexidade de trabalho de pés, posições e movimentos coreográficos. Também estão incluídas entradas e saídas de elementos técnicos. Podem ser curtas ou longas e para além de elevarem o coeficiente de execução dos elementos, tornam o programa mais rico e completo.
- 🛼 Critérios a considerar na avaliação das transições:
  - Variedade;
  - Dificuldade;
  - Complexidade;
  - Qualidade.
- 🛼 Para o Programa Longo é obrigatório haver “momentos de transições nítidas” cujo número varia com o escalão em causa. Assim:
  - **BENJAMINS** – uma (1) transição opcional.
  - **INFANTIS** – uma (1) transição obrigatória.
  - **INICIADOS** – duas (2) transição obrigatória.
  - **CADETES E JUVENIS** – três (3) transições obrigatórias.
  - **JUNIORES E SENIORES** – quatro (4) transições obrigatórias.
- 🛼 A violação à regra anterior do número de transições mínimo para o escalão respetivo, sofrerá uma penalização de 0,4 pontos nas notas A e B, da competência do Juiz Árbitro.



### 3.1.6. – MOVIMENTOS ARABESCOS

- 👉 Movimentos em que, estando o patinador a executar um rodado ou um flat sobre um pé, o corpo é fortemente arqueado originando uma linha contínua entre a cabeça com a ponta do pé livre acima do nível das ancas. O movimento “Bandeira”, onde a ponta do pé livre é agarrada sobre o plano frontal acima do nível das ancas, é permitido.

## 3.2. – AVALIAÇÃO DOS PROGRAMAS CURTOS

- 👉 Contando para  $\frac{1}{4}$  da pontuação final, é um programa puramente técnico em que o atleta num período mais restrito de tempo tem de efetuar 6 elementos impostos.
- 👉 Devido a estas condicionantes, e tendo em conta que estamos numa disciplina Artística, a sequência coreográfica de passos é o momento em que o atleta tem a oportunidade de revelar o seu lado interpretativo e, como tal, este elemento deverá ser explorado ao seu máximo potencial.
- 👉 Nenhum elemento poderá ser repetido. Se tal suceder, aplicar-se-á uma penalização de 0,5 pontos na nota B, sem haver crédito do elemento na nota A. A sua aplicação compete ao Juiz Árbitro.
- 👉 Para que uma combinação de saltos seja considerada válida, deverá existir, no mínimo, o número de saltos exigido (2), efetuados de forma válida e consecutiva.
- 👉 São exigidas, após a centragem, 3 rotações mínimas para o pião isolado e 2 rotações mínimas para a combinação de piões executado no Programa Curto.
- 👉 Pela realização de 2 posições no pião isolado ou mais do que 5 posições na combinação de piões, serão deduzidos 0,5 pontos na nota A, da responsabilidade do Juiz Árbitro.
- 👉 Qualquer elemento nulo apenas se contabiliza como elementos tentado, tendo uma cotação de 0,5 pontos na nota A.
- 👉 Durante a combinação de piões, é obrigatório que uma das posições permitidas seja uma posição sentada (pião em baixo, em qualquer rodado). Se tal não se verificar, a combinação será **anulada na sua totalidade**.
- 👉 A sequência de passos para a época de 2018 deverá obedecer a um desenho em **LINHA RETA**.
- 👉 Queda na SP não implica a sua anulação. É contudo classificada como pobre, com um valor técnico que poderá variar entre 0,6 a 0,8 pontos.
- 👉 Intenções não serão contabilizadas (0 pontos).
- 👉 De referir que na nova tabela (página 53) de cotação do programa curto, os valores apresentados servem de referência para o Juiz, estando estes sempre dependentes dos coeficientes de execução dos mesmos, para que o seu real valor seja determinado.



### 3.2.1. – GUIA DE COTAÇÃO DO PROGRAMA CURTO

A pontuação não deve ser meramente o resultado da soma dos elementos, mas deve refletir a prestação total do atleta, bem como o bom e mau aspeto da prova.

ELEMENTOS	VARIEDADE		PONTUAÇÃO NOTA A	
<b>Axel</b>	Simples		0.6 a 1.0	0.6 a 1.8
	Duplo		0,9 a 1.5	
	Triplo		1.4 a 1.8	
<b>Salto Picado</b>	Simples	Toe Loop	0.6	0.6 a 1.6
		Flip / Lutz	0.6 a 0.8	
	Duplo	Toe Loop	0.8 a 0.9	
		Flip / Lutz	0.9 a 1.1	
Triplo	Toe Loop	1.1 a 1.3		
	Flip / Lutz	1.3 a 1.6		
<b>Combinação de Saltos</b>	Incluindo um duplo (exceto Axel)		0.6 a 0.9	0.6 a 1.8
	Incluindo mais que um duplo)		0.9 a 1.3	
	Incluindo um Duplo Axel ou um Triplo		1.3 a 1.5	
	Incluindo dois Triplos ou um Duplo Axel e um Triplo		1.5 a 1.8	
<b>Piões Isolado</b>	Vertical/em baixo/em avião		0.6 a 1.2	0.6 a 1.6
	Broken Ankle/Lay Over		1.2 a 1.3	
	Calcanhar/invertido		1.3 a 1.6	
<b>Combinação de Piões</b>	Em Baixo com Piões verticais		0.6 a 0.7	0.6 a 1.6
	Em Baixo com Avião/Combinação em Baixo		0.7 a 1.2	
	Em Baixo com Piões de Classe A		1.2 a 1.6	
<b>Sequência de Passos</b>	Pobre		0.6 a 0.9	0.6 a 1.6
	Médio		1.0 a 1.4	
	Excelente		1.5 a 1.6	
<b>TOTAL</b>			<b>3.6 a 10.0</b>	

OBS: Elementos nulo ou tentativa são classificados com 0.5 – Intenções são classificadas com 0.0

- Relembramos que um elemento que seja considerado nulo por queda no solo, além de ter a cotação de 0,5 na nota A, sofre a penalização de 0,2 na nota B.
- São considerados como INTENÇÕES na tabela classificativa os saltos e piões, onde seja evidente o momento de preparação ou, desde que sejam identificadas pelo menos uma das fases de execução do elemento.



### 3.3. – AVALIAÇÃO DOS PROGRAMAS LONGOS

- 🛼 Contando para  $\frac{3}{4}$  da pontuação final (Cadetes a Seniores) é essencialmente um programa livre. Todos os programas livres ou longos devem obedecer à regra de um “programa equilibrado”, independentemente do escalão em causa. Não obstante, existem algumas limitações e obrigatoriedades relativamente aos conteúdos a apresentar pelo/a(s) patinadores.
- 🛼 Só compete aos juízes Árbitro e Adjunto registar todos os elementos efectuados durante o programa (válidos e não válidos)
- 🛼 "Transições" - conforme mencionado na Transições dos Critérios de Avaliação, acima mencionada.
- 🛼 Para cada escalão, terão de ser respeitadas as seguintes imposições:
  - Com a exceção de saltos de uma (1) volta ou menos, um salto do mesmo tipo ou rotação só poderá ser executado no máximo duas (2) vezes durante todo o programa;
  - Todas as combinações de saltos e piões têm de ser diferentes entre si;
  - No máximo terão de ser efetuados dois (2) piões em todo o programa;
  - No mínimo terá de ser feita uma (1) combinação de piões durante o programa;
  - Saltos duplos e triplos em que o atleta opte pela sua repetição duas vezes, uma dessas repetições terá obrigatoriamente que ser feita em combinação;
  - Regras específicas de cada escalão, como acima mencionado.
- 🛼 No Programa Longo/Livre, as rotações mínimas exigidas para validar os piões são: isolado (3 rotações) e combinações (2 rotações/cada).
- 🛼 A não execução de uma obrigatoriedade no Programa Longo implica uma penalização de 0,5 pontos na nota A, por cada violação e da competência do Juiz Árbitro.
- 🛼 Repetir o mesmo salto (tipo/rotação) mais do que 2 vezes, efetuar 2 combinações de saltos iguais ou não apresentar o segundo duplo/triplo (igual) em combinação no Programa Longo implica uma penalização dada pelo Juiz Árbitro de 0,3 pontos na nota A, por cada violação.
- 🛼 Obrigatória distribuição equilibrada, ou seja, pelo menos uma vez, entre dois piões, terão de estar presentes UM elemento de salto e UMA sequência coreográfica de passos. (Exemplo: Pião - Salto - SCP - Pião - Pião). Uma penalização de 0.5 na nota B será dada aos programas que não cumpram esta regra.

### 4. – PROIBIÇÕES, PENALIZAÇÕES E DEDUÇÕES.

- 🛼 Os piões de Classe A não são permitidos até ao escalão de INFANTIS(inclusive).
- 🛼 Não será atribuído nenhum crédito a elementos tentado mas não realizado.
- 🛼 As penalizações dadas pelo Juiz Árbitro serão anunciadas pelo locutor antes da leitura das notas, indicando o valor da dedução.



Se ocorrer alguma situação anómala não prevista nos regulamentos, o Juiz Arbitro deve proceder à sua resolução sempre na defesa dos melhores interesses do desporto.

<b>PENALIZAÇÕES GERAIS (PC + PL)</b>	<b>Nota A</b>	<b>Nota B</b>	<b>Aplicado por</b>
Infração regulamentar no vestuário. O Juiz Arbitro determinará o valor da penalização a aplicar.	-	<b>0,2 a 1,0</b>	J.A.
Tempo do programa superior ao tempo regulamentar, o Juiz Árbitro procede à sua interrupção através de um apito para finalizar o ajuizamento da prova.	-	-	.
Tem inferior ao tempo regulamentar ( <b>Por cada 10s em falta</b> )	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	J.A.
Ajoelhar/Deitar no solo mais que 5s no início ou fim do programa	-	<b>0,3</b>	J.A.
Apresentação do Pião "Broken Ankle" ( <b>Excluindo Juniores e Seniores</b> )	1,0	-	J.A.
Piões com procura de velocidade através de "Pumping", na entrada ou na mudança de posição ou pé. ( <b>Por cada</b> )	0,3	-	J.A.
Em caso de <b>queda</b> . (quando mais de 50% do peso do corpo é suportado por qualquer parte do corpo, excetuando os patins) ( <b>por cada</b> )		0,2	J.A.
Elemento obrigatório não realizado	0,5	-	J.A.
Elemento extra ( <b>Sem Crédito na Nota A</b> ) *	-	0,5	J.A.
Excesso de Movimentos Acrobáticos	-	0,2	J.A.
<b>PENALIZAÇÕES PROGRAMA CURTO (CADETE A SENIOR)</b>	<b>Nota A</b>	<b>Nota B</b>	<b>Aplicado por</b>
Pião isolado com mais de uma (1) posição (A penalização será aplicada se for executada mais de uma (1) volta em posição de calcanhar e retornar para rotação em outro rodado)	0,5	-	J.A.
Combinação de piões com mais de cinco (5) posições	0,5	-	J.A.
Combinação com mais de quatro (4) saltos	0,5	.	J.A.
"Má execução" do Toe Loop (Qualquer rotação) ( <b>Excluindo Juniores e Seniores</b> )	0,5	-	J.A.
Elemento obrigatório não realizado	0,5	-	J.A.
Tentativa de elemento (repetir ou tentativa)			
Elemento extra ( <b>Sem Crédito na Nota A</b> ) *	-	0,5	J.A.



<b>PENALIZAÇÕES PROGRAMA LONGO (BENJAMINS A INICIADO)</b>	<b>Nota A</b>	<b>Nota B</b>	<b>Aplicado por</b>
Maquilhagem excessiva ( até ao escalão de Iniciado, inclusive)	-	<b>0,3</b>	J.A.
“Má execução” do Toe Loop (qualquer forma) (por cada)	0,2	-	J.A.
“Má execução” do Lutz (por cada)	0,2	-	J.A.
Ausência de transição que antecede o Axel	0,4	0,4	J.A.
Irregularidade SCP (por cada)	0,1	-	J.A.
Má execução do diagrama da SMA	0,2	-	J.A.
Irregularidades na SMA (exceto diagrama) (por cada)	0,1	-	J.A.
Ausência de transição (Infantis e Iniciados)	0,4	0,4	J.A.
<b>PENALIZAÇÕES PROGRAMA LONGO (CADETES A SENIORES)</b>	<b>Nota A</b>	<b>Nota B</b>	<b>Aplicado por</b>
Sequência de passos não patinada (SP)	0,5	-	J.A.
Salto (tipo/rotação) mais de duas vezes. (Saltos de uma rotação estão excluídos)	0,3	-	J.A.
Segundo (2º) salto (duplo ou triplo) não apresentado em combinação	0,3	-	J.A.
Repetição da mesma combinação de saltos	0,3	-	J.A.
“Má execução” do Toe Loop (qualquer forma) (por cada)	0,2	-	J.A.
Ausência de combinação de piões	0,5	-	J.A.
Menos de dois (2) piões	0,5	-	J.A.
Programa não equilibrado	-	0,5	J.A.
Ausências do número de transições exigidas (por cada)	0,4	0,4	J.A.

\* - Repetir um elemento após uma intenção clara de realizar um elemento é considerado um elemento extra.



## CAPÍTULO IV – PARES ARTÍSTICOS

### 1. – CATEGORIAS E CONTEUDOS DOS PROGRAMAS

- 🛼 Esta competição é constituída por pares constituídos por dois patinadores, um masculino e outro feminino.
- 🛼 A categoria do Par de Artístico será determinado pela idade do patinador masculino.
- 🛼 Devido ao nível e número reduzido de participantes, a F.P.P. opta por dois tipos de categoria:
  - **Promocional** – Infantis e Iniciados
  - **Competitiva** – Restantes escalões (Cadetes a Senior)

#### 1.1. – INFANTIS Ano de Nascimento: 2007 e 2008

PODEM EXECUTAR APENAS		PROGRAMA LONGO
		<b>Tempo: 2 minutos e 30 segundos (± 10 segundos)</b>
<b>SALTOS</b>	<b>SALTOS EM PARALELO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Máximo dois (2) (Isolados ou em combinação com máximo de três (3) dos abaixo referidos)</li> <li>➤ Saltos de uma rotação mais Axel, duplo Toe Loop e duplo Salchow</li> </ul>
	<b>SALTOS LANÇADOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Máximo dois (2) saltos lançados ou Twist (max 1 Twist) com o máximo de uma rotação e meia (1,5).</li> </ul>
<b>PIÕES</b>	<b>PIÕES EM PARALELO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Máximo dois (2) Piões (Isolados ou em combinação com máximo de três (3) posições)</li> <li>➤ Verticais e em baixo com qualquer rodado</li> </ul>
	<b>PIÕES DE CONTACTO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Um (1) isolado ou em combinação com máximo de três posições.</li> <li>➤ Verticais, em baixo, hazel.</li> </ul>
<b>ESPIRAIS</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Uma (1) espiral, Avião exterior trás.</li> </ul>
<b>SEQUÊNCIA DE PASSOS (SP)</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Uma (1) sequência de diagrama livre dentro dos seguintes: <b>Círculo, Diagonal, Serpente ou Reta.</b></li> <li>➤ Deverão ser incluídos, maioritariamente, passos de <b>Nível 3.</b></li> </ul>
<b>ELEVAÇÕES</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>NÃO SÃO PERMITIDAS ELEVAÇÕES.</b></li> </ul>

**1.2. – INICIADOS Ano de Nascimento: 2005 e 2006**

PODEM EXECUTAR APENAS		PROGRAMA LIVRE
		Tempo: 3 minutos (± 10 segundos)
SALTOS	SALTOS EM PARALELO	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Máximo um (1) (Isolados ou em combinação com máximo de três (3) dos abaixo referidos)</li><li>➤ Máximo saltos de duas rotações.</li></ul>
	SALTOS LANÇADOS	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Máximo dois (2) saltos lançados ou Twist (max 1 Twist) de uma rotação, Axel e duplo Salchow.</li></ul>
PIÕES	PIÕES EM PARALELO	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Máximo um (1) Pião (Isolados ou em combinação com máximo de três (3) posições)</li><li>➤ Verticais e em baixo com qualquer rodado e Avião Ef e Et.</li></ul>
	PIÕES DE CONTACTO	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Um (1) isolado ou em combinação com máximo de três posições.</li><li>➤ Verticais, em baixo, hazel, e em avião na posição Killian ou frente a frente.</li></ul>
ESPIRAIS		<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Uma (1) (Avião exterior trás ou espiral da morte exterior trás).</li></ul>
SEQUÊNCIA DE PASSOS (SP)		<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Uma (1) sequência de diagrama livre dentro dos seguintes: <b>Círculo, Diagonal, Serpente ou Reta.</b></li><li>➤ Deverão ser incluídos, maioritariamente, passos de nível 3.</li></ul>
ELEVAÇÕES		<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Máximo de duas elevações, isolada ou em combinação.</li><li>➤ Elevação de Axel, Flip, Lutz em qualquer posição desde que a cintura da senhora não suba acima da cabeça do rapaz. Elevações acima da cabeça não são permitidas.</li><li>➤ A combinação de elevações não poderá exceder oito (8) rotações do rapaz e a isolada não pode exceder quatro (4) rotações.</li><li>➤ Não é permitido elementos coreográficos na saída</li></ul>

No Programa Longo movimentos coreográficos, como pequenas elevações de dança, são permitidas..

Para todos os outros elementos consultar as regras de Pares Artísticos em FIRS ARTISTIC book (Artistic Technical Committee – World Skate – Rule book 2018)



### 1.3. – CADETES Ano de Nascimento: 2003 e 2004

#### 1.3.1. – PROGRAMA CURTO

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS		PROGRAMA CURTO
		Tempo: 2 minutos e 30 segundos (± 5 segundos)
SALTOS	EM PARALELO	➤ Duplo Salchow ou Duplo Toe Loop.
	LANÇADOS	➤ Axel
PIÕES	EM PARALELO	➤ Pião em baixo interior trás (It) com entrada com volantes. Mínimo três rotações
	DE CONTACTO	➤ Pião Hazel
ESPIRAL DA MORTE		➤ Exterior Trás(Et) – pelo menos uma (1) rotação
SEQUÊNCIA DE PASSOS (SP)		➤ A SP deverá obedecer a todas as características descritas para a disciplina de patinagem livre e para o ano de 2018 o diagrama obrigatório é em <b>LINHA RETA.</b>
ELEVAÇÃO SIMPLES		➤ Elevação Flip (“reversed split position”). Mínimo três (3) e máximo quatro (4) rotações do homem. Movimentos do tipo adagio no final da elevação não são permitidos.



### 1.3.2. – PROGRAMA LONGO

PODEM EXECUTAR APENAS		PROGRAMA LONGO
		<b>Tempo:</b> 3 minutos e 30 segundos ( $\pm$ 10 segundos)
SALTOS	EM PARALELO	➤ <b>Máximo um (1)</b> salto em paralelo (isolado ou em ligação com máximo de três (3) saltos)
	LANÇADOS	➤ <b>Máximo dois (2)</b> saltos lançados ou Twist (max 1 Twist) com um máximo de 2,5 rotações. Um dos saltos tem de ser antecedido de transição (trabalho de pés e/ou movimentos coreográficos)
PIÕES	EM PARALELO	➤ <b>Máximo um (1)</b> pião em paralelo (isolado ou em ligação com máximo de três (3) posições)
	DE CONTACTO	➤ <b>Máximo um (1)</b> pião (isolado ou em ligação com máximo de três (3) posições). Proibidos "impossible spins" (todos os tipos) e pião de avião "pull around over the head" com a mulher em posição invertida
ESPIRAIS		➤ <b>Máximo uma (1)</b> espiral da morte, de escolha livre
SEQUÊNCIA DE PASSOS (SP)		➤ <b>Máximo uma (1)</b> sequência de diagrama livre dentro dos seguintes: <b>Círculo, Diagonal, Serpente ou Reta.</b>
ELEVAÇÕES	➤ Máximo de <b>duas (2) elevações</b> (simples ou combinada) selecionadas de elevações não acima da cabeça como: Axel, Flip "reversed split position", elevação "around the back", etc. Cada elevação combinada não poderá exceder oito (8) rotações do homem, no entanto, elevações simples não podem exceder quatro (4) rotações. Movimentos coreográficos no final da elevação NÃO estão permitidos.	
ARABESCO	➤ O par tem de incluir <b>uma Sequência de Arabescos</b> com três (3) posições diferentes com, pelo menos, uma mudança de rodado e direção. Passos entre posições são permitidos. A mudança de direção poderá ser executada por apenas um dos patinadores ou ambos e um dos dois deverá estar sempre em posição arabesca. Pelo menos uma das três posições deverá ser mantida por ambos os patinadores por um período de três (3) segundos.	

No Programa Longo movimentos coreográficos, como pequenas elevações de dança, são permitidas..

Para todos os outros elementos consultar as regras de Pares Artísticos em FIRS ARTISTIC book (Artistic Technical Committee – World Skate – Rule book 2018)



## 1.4. – JUVENIS Ano de Nascimento: 2001 e 2002

### 1.4.1. – PROGRAMA CURTO

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS		PROGRAMA CURTO
		<b>Tempo:</b> 2 minutos e 30 segundos (± 5 segundos)
<b>SALTOS</b>	<b>EM PARALELO</b>	➤ Duplo Toe Loop.
	<b>LANÇADOS</b>	➤ Duplo Salchow ou Duplo Rittbergue.
<b>PIÕES</b>	<b>EM PARALELO</b>	➤ Avião Et (entrada com volantes). Mínimo três (3) rotações.
	<b>DE CONTACTO</b>	➤ Avião “Pull Around”, com entrada livre
<b>ESPIRAL DA MORTE</b>		➤ Interior Frente (If) ou Exterior Trás(Et) – pelo menos uma (1) rotação
<b>SEQUÊNCIA DE PASSOS (SP)</b>		➤ A SP deverá obedecer a todas as características descritas para a disciplina de patinagem livre e para o ano de 2018 o diagrama obrigatório é em <b>LINHA RETA.</b>
<b>ELEVAÇÃO SIMPLES</b>		➤ “Press Lift”- mínimo três (3) máximo quatro (4) rotações do homem. Movimentos tipo adagio no final da elevação não estão permitidos.



### 1.4.2. – PROGRAMA LONGO

PODEM EXECUTAR APENAS		PROGRAMA LONGO	
		Tempo: 3 minutos e 30 segundos (± 10 segundos)	
SALTOS	EM PARALELO	➤ <b>Máximo um (1)</b> salto em paralelo (isolado ou em ligação com máximo de três (3) saltos)	
	LANÇADOS	➤ <b>Máximo dois (2)</b> saltos lançados ou Twist (max 1 Twist) com um máximo de 2,5 rotações. Um dos saltos tem de ser antecedido de transição (trabalho de pés e/ou movimentos coreográficos)	
PIÕES	EM PARALELO	➤ <b>Máximo um (1)</b> pião em paralelo (isolado ou em ligação com máximo de três (3) posições)	
	DE CONTACTO	➤ <b>Máximo um (1)</b> pião (isolado ou em ligação com máximo de três (3) posições)	
ESPIRAIS		➤ <b>Máximo uma (1)</b> espiral da morte, de escolha livre.	
SEQUÊNCIA DE PASSOS (SP)		➤ <b>Máximo uma (1)</b> sequência de diagrama livre dentro dos seguintes: <b>Círculo, Diagonal, Serpente ou Reta.</b>	
ELEVAÇÕES		➤ <b>Máximo duas (2) elevações</b> ( simples ou combinadas). Proibido "Reverse Cartwheel" ( todos os tipos), e todas as elevações em que a mulher durante a entrada executa uma rotação com a cabeça para baixo, como elevação "Pancake" e similares. Cada elevação combinada não poderá exceder oito (8) rotações do homem, no entanto, elevações simples não podem ter mais de quatro (4) rotações. Movimentos coreográficos são permitidos no final da elevação.	
ARABESCO		➤ O par tem de incluir <b>uma Sequência de Arabescos</b> com três (3) posições diferentes com, pelo menos, uma mudança de rodado e direção. Passos entre posições são permitidos. A mudança de direção poderá ser executada por apenas um dos patinadores ou ambos e um dos dois deverá estar sempre em posição arabesca. Pelo menos uma (1) Das três posições deverá ser mantida por ambos os patinadores por um período de três (3) segundos.	

No Programa Longo movimentos coreográficos, como pequenas elevações de dança, são permitidas..

Para todos os outros elementos consultar as regras de Pares Artísticos em FIRS ARTISTIC book (Artistic Technical Committee – World Skate – Rule book 2018)



## 1.5. – JUNIORES Ano de Nascimento: 1999 e 2000

### 1.5.1. – PROGRAMA CURTO

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS		PROGRAMA CURTO
		<b>Tempo:</b> 2 minutos e 30 segundos (± 5 segundos)
<b>SALTOS EM PARALELO</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Um salto em paralelo (Obrigatório ser um salto reconhecido).</li> <li>➤ Não é permitido combinações.</li> <li>➤ Não são permitidos saltos triplos.</li> </ul>
<b>SALTO LANÇADO OU TWIST LIFT</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Um salto lançado.</li> </ul>
<b>PIÕES EM PARALELO</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Um pião (Obrigatório serem piões reconhecidos. Mínimo três (3) rotações).</li> <li>➤ Não são permitidas combinações.</li> </ul>
<b>PIÃO DE CONTACTO</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Qualquer combinação, cada mudança de posição deverá ser mantida pelo menos durante duas rotações. Mudança entre posições não conta para a contagem das rotações.</li> </ul>
<b>ESPIRAL DA MORTE</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Uma no rodado exterior – mínimo uma (1) rotação</li> </ul>
<b>SEQUÊNCIA DE PASSOS (SP)</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ A SP deverá obedecer a todas as características descritas para a disciplina de patinagem livre e para o ano de 2018 o diagrama obrigatório é em <b>LINHA RETA.</b></li> </ul>
<b>ELEVAÇÃO SIMPLES</b>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Duas diferentes.</li> <li>➤ Máximo quatro (4) rotações do homem. Movimentos tipo adagio no final das elevações não é permitido.</li> </ul>



### 1.5.2. – PROGRAMA LONGO

ELEMENTOS A INCLUIR	PROGRAMA LONGO
	Tempo: 4 minutos (± 10 segundos)
SALTOS EM PARALELO	➤ <b>Máximo DOIS (2)</b> saltos em paralelo. Um DEVE ser um salto isolado o outro pode ser uma combinação de saltos (o numero de saltos na combinação não pode ser superior a quatro (4) incluindo os saltos de ligação).
SALTO LANÇADO	➤ O par poderá executar no máximo dois (2) saltos lançados
TWIST LIFT	➤ O par poderá executar no máximo um (1) salto Twist lançado
PIÕES EM PARALELO	➤ <b>Máximo um (1)</b> pião em paralelo.
PIÃO DE CONTACTO	➤ <b>Máximo um (1)</b> pião (se em ligação com um máximo de quatro (4) posições)
ESPIRAIS	➤ Obrigatória pelo menos uma (1) espiral da morte em rodado interior. O par poderá executar no máximo duas (2) espirais da morte, incluída a obrigatória. Se optarem por apresentar outra espiral, esta terá de ser diferente da primeira.
SEQUÊNCIA DE PASSOS (SP)	➤ Obrigatória uma Sequência de Passos em um dos diagramas seguintes ( <b>Linha Reta/Diagonal, Círculo ou Serpente</b> ).
ELEVAÇÃO	➤ O par não poderá exceder as duas (2) elevações durante todo o programa. Pelo menos uma (1) das elevações terá de ser simples, não excedendo as quatro (4) rotações por parte do homem. A elevação combinada não poderá exceder as dez (10) rotações por parte do homem e não mais que três mudanças de posição por parte da mulher (4 posições)



## 1.6. – SENIORES Ano de Nascimento: 1998 e anteriores

### 1.6.1. – PROGRAMA CURTO

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS		PROGRAMA CURTO
		<b>Tempo:</b> 2 minutos e 45 segundos (± 5 segundos)
<b>SALTOS EM PARALELO</b>	1	➤ Não é permitido combinações. Obrigatório ser um salto reconhecido.
<b>SALTO LANÇADO OU TWIST LIFT</b>	1	➤ Um salto lançado.
<b>PIÕES EM PARALELO</b>	1	➤ Não é permitido combinações. Obrigatório ser um pião reconhecido. Mínimo três (3) rotações.
<b>PIÃO DE CONTACTO</b>	1	➤ Qualquer combinação, cada mudança de posição deverá ser mantida pelo menos durante duas (2) rotações. Mudança entre posições não conta para a contagem das rotações.
<b>ESPIRAL DA MORTE</b>	1	➤ Uma no rodado exterior – mínimo uma (1) rotação
<b>SEQUÊNCIA DE PASSOS (SP)</b>	1	➤ A SP deverá obedecer a todas as características descritas para a disciplina de patinagem livre e para o ano de 2018 o diagrama obrigatório é em <b>LINHA RETA.</b>
<b>ELEVAÇÃO SIMPLES</b>	1	➤ Máximo de quatro (4) rotações para o homem. Movimentos do tipo adagio no final da elevação não são permitidos.
<b>ELEVAÇÃO COMBINADA</b>	1	➤ Máximo de três (3) posições. Não mais de oito (8) rotações por parte do homem do início ao fim da combinação. Todas as entradas da mulher terão de ser entradas reconhecidas. Movimentos do tipo adagio no final da combinação não são permitidos.

**1.6.2. – PROGRAMA LONGO**

ELEMENTOS A INCLUIR	PROGRAMA LONGO
	Tempo: 4 minutos e 30 segundos (± 10 segundos)
SALTOS EM PARALELO	➤ <b>Máximo DOIS (2)</b> saltos em paralelo. Um DEVE ser um salto isolado o outro pode ser uma combinação de saltos (o numero de saltos na combinação não pode ser superior a quatro (4) incluindo os saltos de ligação).
SALTO LANÇADO	➤ O par poderá executar no máximo dois (2) saltos lançados
TWIST LIFT	➤ O par poderá executar no máximo um (1) salto Twist lançado
PIÕES EM PARALELO	➤ <b>Máximo um (1)</b> pião em paralelo
PIÃO DE CONTACTO	➤ <b>Máximo um (1)</b> pião (se em ligação com um máximo de quatro (4) posições)
ESPIRAIS	➤ Obrigatória pelo menos uma (1) espiral da morte em rodado interior. O par poderá executar no máximo duas (2) espirais da morte, incluída a obrigatória. Se optarem por apresentar outra espiral, esta terá de ser diferente da primeira.
SEQUÊNCIA DE PASSOS (SP)	➤ Obrigatória uma Sequência de Passos em um dos diagramas seguintes ( <b>Linha Reta/Diagonal, Círculo ou Serpente</b> ).
ELEVAÇÃO	➤ O par não poderá exceder as três (3) elevações durante todo o programa. Pelo menos uma (1) das elevações terá de ser simples, não excedendo as quatro (4) rotações por parte do homem. As elevações combinadas não poderão exceder as dez (10) rotações por parte do homem e não mais que três mudanças de posição por parte da mulher (4 posições)



## 2. – REGRAS DE EXECUÇÃO DE PARES ARTISTICOS

-  **AJOELHAR/DEITAR SOBRE A PISTA** – Só é permitido, durante cinco (5) segundos, no início e/ou no final do programa.
-  **QUEDA** – É considerada “queda”, quando mais de 50% do peso do corpo é suportado por qualquer parte do corpo, excetuando os patins, será penalizado em 0,2 em cada e todas as ocasiões. A queda por parte dos dois elementos do par no mesmo elemento será penalizado em 0,3. Esta penalização será aplicada na nota “B”
-  **COMBINAÇÃO DE SALTOS** – É uma serie de dois ou mais saltos em que o pé e a pressão no rodado de receção de um salto coincidem com a entrada do salto seguinte.
-  **PIÃO ISOLADO** – é um pião sem mudança de posição, ou mudança de pé, ou mudança de rodado.
-  **COMBINAÇÃO DE PIÕES** – É um pião onde o patinador muda de pé e/ou posição e/ou rodado. Duas (2) voltas mínimas em cada pião
-  O numero de voltas da posição vertical para completar qualquer pião (avião ou sentado) não possui limite de voltas e não se considera uma nova dificuldade para mudança de posição.

**PIÃO BROKEN ANKLE** – Excetuando os escalões de juniores e seniores, **não é permitido** nos programas curtos e longos.

### 2.1. – REGRAS PROGRAMA CURTO (CADETES A SENIORES)

-  Os elementos poderão ser patinados em qualquer ordem.
-  Elementos adicionais não são permitidos.
-  Os elementos listados não poderão ser repetidos. Cada elemento adicional tentado incorrerá numa penalização.
-  Elemento não tentado incorrerá numa penalização de 0,5 na nota “A”.
-  Qualquer elevação de uma posição com mais de quatro (4) rotações serão penalizadas.
-  Qualquer elevação combinada com mais de oito (8) rotações serão penalizadas com 0,5 na nota “A”.
-  **Elementos extras** não estão permitidos no programa curto de pares e isto inclui elevações coreográficas de qualquer tipo. No programa curto de pares, qualquer movimento coreográfico no qual um dos elementos do par é suspenso no ar é considerado elevação e não é permitido.



### 2.1.1. – SEQUÊNCIA COREOGRAFICA DE PASSOS

-  A sequência coreográfica de passos para a época de 2018 deverá obedecer a um diagrama em **LINHA RETA**. (Esta terá de ser executada sob o eixo longitudinal)
-  Poderá incluir apenas 1 salto de 1 volta (mesmo que não reconhecido). Um salto extra será considerado um elemento extra e será penalizado como tal. Pequenas paragens são permitidas se a música assim o exigir e também é permitido patinar sob o diagrama já patinado (retrocesso é permitido)
-  A SP deve iniciar de uma clara posição parada.
-  Todos os passos de ligação devem ser executados de acordo com o carácter da música.
-  O trabalho de pés deve ser de **Nível 3**.

### 2.2. – REGRAS DO PROGRAMAS LONGOS

-  No Programa Longo movimentos coreográficos, como pequenas elevações de dança, são permitidas.
-  Para todos os outros elementos consultar as regras de Pares Artísticos em FIRS ARTISTIC book (Artistic Technical Committee – World Skate – Rule book 2018)
-  Não são permitidas elevações no escalão INFANTIL.

**PIÃO BROKEN ANKLE** – Excetuando os escalões de juniores e seniores, **não é permitido** nos programas curtos e longos.

## 3. – AVALIAÇÃO DA PARES ARTISTICOS

-  Os Juizes avaliarão as provas de Pares Artísticos, usando o sistema de pontuação indicado em **1.9** deste regulamento.
-  Serão atribuídas duas pontuações.
  - A primeira pontuação (**Nota A**), Mérito Técnico. Os aspetos a considerar na avaliação são:
    - **Diversidade/Variedade de Conteúdo**:. Presença de um leque variado de conteúdos técnicos como piões (isolados ou em combinação), saltos (isolados ou em combinação), elevações, saltos lançados, piões de contacto, espirais e SCP em contacto ou individuais.
    - **Dificuldade de Conteúdo** – Com base no coeficiente de dificuldade individual para cada elemento técnico.
    - **Qualidade de Conteúdo** – com base no conceito de “grau de execução”.



- A segunda pontuação (**Nota B**), Impressão Artística. Os aspetos a considerar na avaliação são:
  - **Forma** – Facilidade, suavidade; porte na apresentação e conjugação de todos os elementos do programa. Habilidade de patinar como par (não como dois patinadores individuais)
  - **Virtuosidade** – Destreza e domínio da patinagem; entradas e saídas dos elementos seguras e dominadas.
  - **Interpretação** – Capacidade do par interpretar o ritmo e a harmonia da música escolhida; a sensibilidade artística que o par exhibe.
  - **Construção** – O programa deverá ser construído de forma a que não se assista a um amontoar de elementos num dado ponto do ringue; os elementos deverão estar bem distribuídos, utilizando toda a superfície do ringue de forma harmoniosa e variada.
  - **“Timing”/tempo** – O par deverá demonstrar uma perfeita harmonia com a interpretação da música escolhida.

👉 Estando esta última diretamente relacionada com a nota A. A nota B pode variar entre +0.5 e -1.0 relativamente à nota A, podendo este limite ser ultrapassado se o Juiz Arbitro assim o entender, em situações pontuais.

👉 O juiz de cotação apenas regista os elementos válidos para pontuação (exceto na prova de programa curto, em que elementos não válidos têm um valor técnico residual de 0,5 pontos, sendo portanto fundamental que se proceda ao seu registo).

👉 Em qualquer prova de Pares Artísticos uma queda implica uma dedução na nota “B” de 0,2 pontos. A queda por parte dos dois elementos do par no mesmo elemento será penalizado, na nota “B”, em 0,3. Esta penalização é da responsabilidade do Juiz Árbitro.

👉 O patinador poderá ajoelhar-se ou deitar-se na pista por um tempo máximo de 5 segundos e apenas no início e/ou final do programa. Se esse tempo for excedido, haverá uma penalização de 0,3 pontos na nota B/violação, da competência do Juiz Árbitro.

👉 Sempre que o patinador exceda o tempo máximo de prova, o Juiz Árbitro procede à sua interrupção através de um apito e todos os elementos que o patinador efetuar após esse sinal sonoro não contam para avaliação.

👉 Em situações em que o programa tenha um tempo inferior ao imposto, haverá lugar a uma penalização de 0,2 pontos em ambas as notas (A e B) por cada 10 segundos não patinados. Penalização essa da responsabilidade do Juiz Árbitro.

### 3.1. – AVALIAÇÃO DOS PROGRAMAS CURTOS

👉 Contando para  $\frac{1}{4}$  da pontuação final, é um programa puramente técnico em que os atletas num período mais restrito de tempo tem de efetuar os elementos impostos.

👉 Devido a estas condicionantes, e tendo em conta que estamos numa disciplina Artística, a sequência coreográfica de passos é o momento em que os atletas tem a oportunidade de revelar o seu lado interpretativo e, como tal, este elemento deverá ser explorado ao seu máximo potencial.



- 👉 Sempre e quando se verificar alteração da execução dos elementos, fora dos limites permitidos, haverá uma penalização de 0,5 pontos na nota B, da competência do Juiz Árbitro.
- 👉 Nenhum elemento poderá ser repetido. Se tal suceder, aplicar-se-á uma penalização de 0,5 pontos na nota B, sem haver crédito do elemento na nota A. A sua aplicação compete ao Juiz Árbitro.
- 👉 Pela realização de 2 posições no pião isolado, serão deduzidos 0,5 pontos na nota A, da responsabilidade do Juiz Árbitro.
- 👉 Qualquer elemento nulo apenas se contabiliza como elementos tentado, tendo uma cotação de 0,5 pontos na nota A.
- 👉 Elemento não tentado incorrerá numa penalização de 0,5 na nota "A".
- 👉 Qualquer elevação de uma posição com mais de quatro (4) rotações serão penalizadas com 0,5 na nota "A".
- 👉 Queda na SP não implica a sua anulação. É contudo classificada como pobre, com um valor técnico que poderá variar entre 0,6 a 0,8 pontos.
- 👉 Intenções não serão contabilizadas (0 pontos).
- 👉 De referir que na tabela (página 71) de cotação do programa curto, os valores apresentados servem de referência para o Juiz, estando estes sempre dependentes dos coeficientes de execução dos mesmos, para que o seu real valor seja determinado.
- 👉 Cada elemento não incluído sofrerá uma penalização de 0.5 na nota A.
- 👉 Cada elevação extra ou elevação com mais de 8 (oito) rotações sofrerá uma penalização de 0,5 na nota B e não será dado qualquer crédito na nota A.
- 👉 Cada elevação adicional ou para cada elevação combinada com mais de doze (12) rotações ou para cada elevação simples com mais de quatro (4) rotações incorrerá numa penalização de 0,5 na nota "B" sem crédito na "A".
- 👉 Qualquer elevação de uma posição com mais de quatro (4) rotações serão penalizadas com 0,5 na nota "A".



### 3.1.1. – GUIA DE COTAÇÃO DO PROGRAMA CURTO

 A pontuação não deve ser meramente o resultado da soma dos elementos, mas deve refletir a prestação total do atleta, bem como o bom e mau aspeto da prova.

ESCALÃO	CADETE	JUVENIL	JUNIOR	SENIOR
Elemento Imposto	Pontuação	Pontuação	Pontuação	Pontuação
Salto em paralelo	0,5 a 1,3	0,5 a 1,3	0,5 a 1,2	0,5 a 1,2
Pião em paralelo	0,5 a 1,3	0,5 a 1,3	0,5 a 1,2	0,5 a 1,2
Salto Lançado	0,5 a 1,3	0,5 a 1,3	0,5 a 1,4	0,5 a 1,4
Pião de Contato	0,5 a 1,3	0,5 a 1,3	0,5 a 1,3	0,5 a 1,3
Elevação Simples	0,5 a 1,3	0,5 a 1,3	0,5 a 1,2 (Cada)	0,5 a 1,2
Elevação Combinada				0,5 a 1,3
Espiral da Morte	0,5 a 1,3	0,5 a 1,3	0,5 a 1,3	0,5 a 1,2
Sequência Coreográfica de Passos	0,5 a 1,3	0,5 a 1,3	0,5 a 1,2	0,5 a 1,2
<b>Total da Pontuação</b>	3,5 a 9,1	3,5 a 9,1	4 a 10	4 a 10

#### Salto em Paralelo

Axel, Duplo Toe Loop/Salchow	0,5 a 0,7
Duplo Flip/Lutz/Rittbergue	0,7 a 1,0
Duplo Axel/Saltos Triplos	1,0 a 1,2

#### Pião em Paralelo

<b>Pião de Classe C</b>	Baixo IT/EF e Avião EF	0,5 a 0,7
<b>Pião de Classe B</b>	Baixo ET e Avião ET/IT	0,7 a 1,0
<b>Pião de Classe A</b>	Saltado Baixo/Avião, Avião "Lay Over", "Broken Ankle", Calcanhar e Invertido	1,0 a 1,2

#### Salto Lançado

<b>Salto de Classe C</b>	Duplo Twist Lutz (patinadores na mesma direção), Axel, Duplo Toe Loop, Duplo Salchow, Duplo Rittbergue, Duplo Twist Lutz (saída frontal)	0,5 a 0,9
<b>Salto de Classe B</b>	Tripla Twist Lutz (patinadores na mesma direção), Duplo Axel, Tripla Toe Loop, Tripla Salchow, Tripla Rittbergue, Tripla Twist Lutz (saída frontal)	0,9 a 1,3
<b>Salto de Classe A</b>	Saltos com maior número de rotação	1,3 a 1,4



## Pião de Contacto

<b>Pião de Classe C</b>	Mão na mão vertical, Mão na mão avião, Baixo face a face	0,5 a 0,6
<b>Pião de Classe B</b>	Avião "Pull around by side", Avião "Pull around catch-waist", Pião Hazel, Avião face a face, Avião "Lay over", Avião "Pull around over the head"	0,6 a 0,9
<b>Pião de Classe A</b>	Avião Invertido "Pull around over the head", Avião "Impossible lay-over", Avião "Impossible Twist", "Impossible sit", "Impossible Twist sit"	0,9 a 1,3

## Elevação Simples

<b>Classe D</b>	Airplane e Reversed Loop	0,5 a 0,6
<b>Classe C</b>	Press (ambas as posições), Pancake e Press Chair	0,6 a 0,7
<b>Classe B</b>	Cartwheel (todas as posições), Kennedy (ambas as posições) e Twist Pancake	0,7 a 1,0
<b>Classe A</b>	Militano, Reverse Cartwheel (ambas as posições) e Spin Pancake	1,0 a 1,2

## Elevação Combinada

<b>Classe C</b>	A combinação não inclui elevações de classe B ou A	0,5 a 0,6
<b>Classe B</b>	A combinação inclui um (1) ou mais elevações de classe B e não inclui nenhuma elevação de classe A	0,6 a 1,0
<b>Classe A</b>	A combinação inclui um (1) ou mais elevações de classe A	1,0 a 1,3

## Espiral da Morte

	<b>Junior</b>	<b>Senior</b>
Pobre	0,5 a 0,8	0,5 a 0,7
Razoável	0,9 a 1,1	0,8 a 1,0
Bastante Boa	1,2 a 1,3	1,1 a 1,2

## Sequência de Passos

Pobre	0,5 a 0,7
Médio	0,8 a 1,0
Excelente	1,1 a 1,2



### 3.2. – AVALIAÇÃO DOS PROGRAMAS LONGOS

- 👉 Contando para  $\frac{3}{4}$  da pontuação final (Cadetes a Seniores) é essencialmente um programa livre. Todos os programas livres ou longos devem obedecer à regra de um “programa equilibrado”, independentemente do escalão em causa. Não obstante, existem algumas limitações e obrigatoriedades relativamente aos conteúdos a apresentar pelo/a(s) patinadores.
- 👉 Só compete aos juízes Árbitro e Adjunto registar todos os elementos efetuados durante o programa (válidos e não válidos)
- 👉 No Programa Longo/Livre, as rotações mínimas exigidas para validar os piões são: isolado (3 rotações) e combinações (3 rotações/cada).
- 👉 A não execução de uma obrigatoriedade no Programa Longo implica uma penalização de 0,5 pontos na nota A, por cada violação e da competência do Juiz Árbitro.



#### 4. – PROIBIÇÕES, PENALIZAÇÕES E DEDUÇÕES.

- Os piões de Classe A não são permitidos até ao escalão de INFANTIS(inclusive).
- Não será atribuído nenhum credito a elementos tentado mas não realizado.
- As penalizações dadas pelo Juiz Árbitro serão anunciadas pelo locutor antes da leitura das notas, indicando o valor da dedução.
- Se ocorrer alguma situação anómala não prevista nos regulamentos, o Juiz Arbitro deve proceder à sua resolução sempre na defesa dos melhores interesses do desporto.

PENALIZAÇÕES GERAIS (PC + PL)	Nota A	Nota B	Aplicado por
Infração regulamentar no vestuário. O Juiz Arbitro determinará o valor da penalização a aplicar.	-	0,2 a 1,0	J.A.
Tempo do programa superior ao tempo regulamentar, o Juiz Árbitro procede à sua interrupção através de um apito para finalizar o ajuizamento da prova.	-	-	.
Tem inferior ao tempo regulamentar <b>(Por cada 10s em falta)</b>	0,2	0,2	J.A.
Ajoelhar/Deitar no solo mais que 5s no início ou fim do programa	-	0,3	J.A.
Apresentação do Pião “Broken Ankle” <b>(Excluindo Juniores e Seniores)</b>	1,0	-	J.A.
Piões com procura de velocidade através de “Pumping”, na entrada ou na mudança de posição ou pé. <b>(Por cada)</b>	0,3	-	J.A.
Em caso de <b>queda</b> . (quando mais de 50% do peso do corpo é suportado por qualquer parte do corpo, excetuando os patins) <b>(por cada)</b>	-	0,2	J.A.
Em caso de <b>queda</b> dos dois patinadores <b>(por cada)</b>	-	0,3	J.A.
Elemento obrigatório não realizado	0,5	-	J.A.
Elemento extra <b>(Sem Crédito na Nota A) *</b>	-	0,5	J.A.



<b>PENALIZAÇÕES PROGRAMA CURTO (CADETE A SENIOR)</b>	<b>Nota A</b>	<b>Nota B</b>	<b>Aplicado por</b>
Pião em paralelo com mais de uma (1) posição (A penalização será aplicada se for executada mais de uma (1) volta em posição de calcanhar e retornar para rotação em outro rodado)	0,5	-	J.A.
Uma elevação de uma posição com mais de 4 rotações	0,5	-	J.A.
Combinação de elevações com mais de 8 rotações	0,5	-	J.A.
“Má execução” do Toe Loop (Qualquer rotação) <b>(Excluindo Juniores e Seniores)</b>	0,5	-	J.A.
Ordem dos elementos incorrecta	-	0,5	J.A.
Elemento obrigatório não realizado	0,5	-	J.A.
Elemento extra <b>(Sem Crédito na Nota A) *</b>	-	0,5	J.A.
<b>PENALIZAÇÕES PROGRAMA LONGO (INFANTIS E INICIADO)</b>	<b>Nota A</b>	<b>Nota B</b>	<b>Aplicado por</b>
Maquilhagem excessiva ( até ao escalão de Iniciado, inclusive)	-	0,3	J.A.
“Má execução” do Toe Loop (qualquer forma) <b>(por cada)</b>	0,2	-	J.A.
“Má execução” do Lutz <b>(por cada)</b>	0,2	-	J.A.
Elemento obrigatório não realizado	0,5	-	J.A.
Elemento extra <b>(Sem Crédito na Nota A) *</b>	-	0,5	J.A.
<b>PENALIZAÇÕES PROGRAMA LONGO (CADETES A SENIORES)</b>	<b>Nota A</b>	<b>Nota B</b>	<b>Aplicado por</b>
Sequência de passos não patinada (SCP)	0,5	-	J.A.
“Má execução” do Toe Loop (qualquer forma) <b>(por cada)</b>	0,2	-	J.A.
Elevação com mais de 12 rotações		0,5	J.A.
Elemento obrigatório não realizado	0,5	-	J.A.
Elemento extra <b>(Sem Crédito na Nota A) *</b>	-	0,5	J.A.

\* - Repetir um elemento após uma intenção clara de realizar um elemento é considerado um elemento extra.



## CAPÍTULO V – DANÇA

### 1. – REGRAS GERAIS DANÇA

#### 1.1. – ENTRADA E SAÍDA DE PISTA

- 🛼 A entrada e a saída de pista nas provas de Danças Obrigatórias, Style Dance e Dança Livre devem ser realizadas em 15 segundos.

#### 1.2. – DANÇAS OBRIGATÓRIAS

- 🛼 Cada grupo, em Danças Obrigatórias, tem quinze (15) segundos sem musica mais dois (2) minutos da primeira musica.
- 🛼 Se os patinadores (ou Pares) forem coincidentes na ordem de saída do ultimo grupo da primeira dança e o primeiro grupo da segunda dança, será realizado um intervalo de cinco (5) minutos entre o término da primeira Dança Obrigatória e o aquecimento da segunda Dança Obrigatória.
- 🛼 Em prova, o primeiro par de dança ou patinador de solo dance executará a Dança Obrigatória na primeira musica, o segundo na segunda musica, o terceiro na terceira musica, o quarto na primeira musica e assim sucessivamente, observando-se assim uma rotação das três musicas oficiais.

### 2. – ESCLARECIMENTOS

- 🛼 O 3T só contará como TURN SOBRE UM PÉ quando incluído num cluster.
- 🛼 Só os dois primeiros TURNS da mesma natureza entrarão na contabilização do numero de TURNS mínimos exigidos.
- 🛼 Tomar em atenção as exigências mínimas para a execução de todas as componentes.
- 🛼 Em todas as step sequences os atletas não poderão cruzar lóbulos/linhas já patinados.
- 🛼 **TURNS** (viragens) – Dificuldade técnica que incluiu uma mudança de sentido e/ou direção sobre o mesmo pé. Exceções: Loop step – mantém o mesmo sentido e direção e o travelling step que, por definição, poderá manter, ou não, o mesmo sentido.
  - 3T – three turn (três)
  - Bk – bracket (contra-três)
  - Lp – loop (boucle)
  - Ct – counter (contra-três divergente)
  - Rk – rocker (três divergente)
  - TV – travellings (mínimo 2 voltas e de execução rápida (FLAT TURNS), caso contrário serão considerados 3T)



O 3T só contará como TURN sobre um pé quando incluído num Cluster.

 **CLUSTER** – Sequência de três (3) TURNS, de diferente natureza, no mesmo pé.

Só poderá verificar-se a CHANGE OF EDGE (mudança de rodado) após realizado o 3º TURN (no caso de ser composto com mais de 3 TURNS).

Nas STEP SEQUENCES para pares de dança o cluster poderá ser feito individualmente, por ambos os patinadores, ou simultaneamente.

O 3T contará para a execução do Cluster.

 **PASSOS COM MUDANÇA DE PÉ**

Mk – Mohawks

Cw – Choctaw

E todos os seus derivados.

 **ELEVAÇÕES** – São consideradas elevações todo o ato em que um dos patinadores é suspenso por mais de 2s. Até 2s não serão consideradas como componente – ELEVAÇÃO.

 **POSIÇÃO PARADA** – Pequena paragem até 3s. Com 3s ou mais esta posição será considerada um STOP.

 **POSIÇÃO PARADA** – Pequena paragem até 3s. Com 3s ou mais esta posição será considerada um STOP.

 **SEQUÊNCIAS DE PASSOS** – É OBRIGATÓRIO A UTILIZAÇÃO DE MOVIMENTOS CORPORAIS, DURANTE PELO MENOS 1/3 DE TODAS AS SEQUÊNCIAS DE PASSOS E EM TODOS OS ESCALÕES.

**SECÇÃO I – PARES DE DANÇA****1. – CATEGORIAS E CONTEUDOS**

🛼 Esta competição é constituída por pares constituídos por dois patinadores, um masculino e outro feminino.

🛼 A categoria do Par de Dança será determinado pela idade do patinador mais velho.

CATEGORIAS	DANÇAS OBRIGATORIAS		DANÇA LIVRE					
	1ª DANÇA	2ª DANÇA	DhStSq	NhStSq	Elevações			Duração
					Estacionaria (StLi)	Rotacional (RoLi)	Combin. (CoLi)	
INFANTIL (2007 e 2008)	<b>SKATER MARCH</b> (4 Sequências)	<b>KINDER WALTZ</b> (4 Sequências)	DIAGONAL			1		Mínimo 1'30 Máximo 2'00
INICIADO (2005 e 2006)	<b>OLYMPIC FOXTROT</b> (4 Sequências)	<b>WERNER TANGO</b> (4 Sequências)	DIAGONAL	LONGITUDINAL	1			2'30 (± 10 s)
CADETE (2003 e 2004)	<b>SWING FOXTROT</b> (4 Sequências)	<b>SIESTA TANGO</b> (4 Sequências)	CIRCULO (Sentido anti-horario)	DIAGONAL	1	1		3'00 (± 10 s)
JUVENIL (2001 e 2002)	<b>KEATS FOXTROT</b> (4 Sequências)	<b>IMPERIAL TANGO</b> (4 Sequências)	SERPENTE	LONGITUDINAL	1		1	3'00 (± 10 s)



CATEGORIA	STYLE DANCE					DANÇA LIVRE				
	Fator 1.0					Fator 1.5				
	DANÇA	NhStSq	DhStSq	Elevação	Tema	No Hold Element	DhStSq	No Hold Element	Choreo Element	Elevações
JUNIOR (1999 e 2000)	<b>Duração:</b> 2 minutos e 50 segundos (± 10 segundos)					<b>Duração:</b> 3 minutos e 30 segundos (± 10 segundos)				
	<b>CASTEL MARCH</b> 100 bpm Marcha (1 Sequência)	Travelling sequence	Circulo (Sentido horário)	Rotational	MEDLEY CLASSICO (Valsa, Polka Classica, Marcha Galop)	Cluster Sequence	Serpente	Travelling Sequence	Lift	1S, 1R, 1C
SENIOR (1998 e Anteriores)	<b>Duração:</b> 2 minutos e 50 segundos (± 10 segundos)					<b>Duração:</b> 3 minutos e 30 segundos (± 10 segundos)				
	<b>MIDNIGHT BLUES</b> 88 bpm Blues (1 Sequência)	Travelling sequence	Circulo (Sentido horário)	Rotational	ROCK MEDLEY (Jive, Boogie woogie, Rock & roll, Blues, Old jazz)	Cluster Sequence	Serpente	Travelling Sequence	Lift	1S, 1R, 1C



## 2. – REGRAS DA STYLE DANCE

### 2.1. – SELEÇÃO DE RITMOS

 Devem ser selecionados no mínimo dois (2) e um máximo de três (3) ritmos diferentes.

- **UTILIZAÇÃO DE DOIS (2) RITMOS** – Poderá ser incluído o uso de duas seleções musicais diferentes para o mesmo ritmo; no entanto, isso só pode ser feito num (1) dos ritmos selecionados.
- **UTILIZAÇÃO DE TRÊS (3) RITMOS** – A escolha de três (3) ritmos diferentes não pode incluir o uso de duas seleções musicais para o mesmo ritmo.

Um dos ritmos selecionados terá de ser o ritmo exigido para a dança obrigatória. Não é permitido mudar de seleção musical durante a execução da dança obrigatória

### 2.2. – CERTIFICADO OBRIGATÓRIO

 É obrigatória a apresentação, antes da competição, de um certificado que confirme:

- Os ritmos utilizados;
- O número de bpm's da dança obrigatória.

 Caso estas regras não sejam cumpridas, haverá uma penalização de 1,0 na nota A.

### 2.3. – COMPONENTES OBRIGATÓRIOS

 No caso de se verificar a repetição de um elemento obrigatório, contará para avaliação o primeiro elemento apresentado.

 Em qualquer Step sequence (Sequência coreográfica de passos), não é permitido cruzar qualquer lóbulo já patinado.

#### 2.3.1. – DANÇA OBRIGATÓRIA

 Execução de 1 sequência - uma volta completa à pista ou de 2 sequências no caso da DO cobrir somente metade da pista.

 A dança deverá cumprir o diagrama fornecido pela WS\_ATC 2018.

 **BPM'S:** Os bpm's exigidos para a seleção musical a ser utilizada na DO, poderão oscilar entre +2 ou -2 bpm's.

Isto quer dizer que a escolha da seleção musical para uma DO com 96 bpm's poderá oscilar entre os 94 e os 98 Bpm's.



- 🛼 Antes e após a execução da dança obrigatórias a seleção musical escolhida poderá ter diferentes bpm's, mas **iniciando a dança obrigatória a seleção musical deverá manter sempre as mesmas bpm's (dentro do intervalo exigido) até à sua finalização.**

**Exemplo:** Para uma dança obrigatória com 168 bpm's poderá existir uma introdução com 148bpm's; durante a execução da dança obrigatória passa para o intervalo permitido (166 a 170 bpm's) e após terminada a dança obrigatória poderá passar a 128 bpm's.

## EXECUÇÃO DA DANÇA OBRIGATÓRIA

- 🛼 A Dança obrigatória deverá iniciar-se no passo nº1 e terminar com o passo nº1, sendo executada do lado esquerdo dos juízes (ou conforme o exigido anualmente pela WS ATC).
- 🛼 Deve respeitar os mesmos passos/posições reconhecidas da dança; o tempo exigido de cada passo, mas com a possibilidade de incluir movimentos coreográficos da parte inferior/superior do corpo de forma a tornar a execução da dança mais relevante ao ritmo exigido, respeitando no entanto todas as descrições relativas à dança (ver regras de dança obrigatórias) e sem alterar a natureza dos movimentos / passos / posições\*

\*Uma posição reconhecida é definida pela colocação (exigida para cada posição) do braço/mão direita do homem sobre a mulher (ou braço/mão esquerda do homem em posições invertidas), e pela posição que os patinadores mantêm relativamente um ao outro.

\* As posições exigidas podem incluir movimentos coreográficos da parte superior do corpo (com o braço que se encontra livre) para melhor caracterizar o desempenho da dança tendo em conta o ritmo necessário, respeitando as regras de execução da dança e sem alterar a natureza dos movimentos / passos / posições.

### 2.3.2. – SEQUÊNCIA DE PASSOS SEM CONTACTO (NHSTSQ)

#### TRAVELLING

- 🛼 Os patinadores deverão executar no mínimo 3 rotações sobre cada pé com rodados de entrada diferentes e direções diferentes.
- 🛼 Em cada mudança de pé os patinadores poderão utilizar no máximo 3 pequenos passos.
- 🛼 Tempo máximo de execução – 8s
- 🛼 Tipos de entradas:
  - FI – forward inside
  - FO – Forward outside
  - BI – Backward inside
  - BO – Bacward outside



 Com vista a aumentar o nível de execução os patinadores deverão executar no mínimo 2 das seguintes opções, podendo usar todas as combinações possíveis:

- Uso de 1 mão sobre ou acima da linha da cabeça;
- Mãos cruzadas atrás das costas, afastadas do corpo;
- Braços cruzados à frente, entre a linha dos ombros e da bacia (também poderão usar uma braço à frente e outro atrás do tronco – “parafuso”);
- Perna livre cruzada à frente ou atrás sobre a linha do joelho;
- Perna livre cruzada à frente ou atrás abaixo da linha do joelho (pirouettes);
- Segurar com uma mão as rodas do patim livre.



### 2.3.3. – SEQUÊNCIA DE PASSOS EM CONTACTO (HSTSQ)

#### CIRCULAR – SENTIDO HORÁRIO

-  Durante a execução deste elemento, os patinadores devem executar um alto nível de dificuldade técnica que demonstre a sua capacidade e a expressem com fluidez e diversidade, sempre em conformidade com o ritmo da seleção musical escolhida.
-  O par deve apresentar um mínimo de 3 (TRÊS) diferentes posições de dança reconhecidas.\*
-  A separação dos patinadores só é permitida para efetuarem rápidas mudanças de posição.
-  Um mínimo de três (3) TURNS (viragens) diferentes em ambas as direções (total de 6 TURNS) devem ser executadas pelos patinadores.
-  Os patinadores deverão executar um Choctaw em ambas as direções.
-  Incluir um cluster (execução de 3 TURNS (viragens) de natureza distinta sobre o mesmo pé) – os TURNS (viragens) utilizadas para a execução do cluster serão contabilizadas para a exigência anterior de 3 TURNS diferentes em ambas as direções.
-  Não poderão verificar-se STOP'S, durante a execução deste elemento.
-  O elemento deverá começar sobre um dos 4 eixos da pista (longitudinal ou transversal), desde uma posição CLARA, sendo que o centro do círculo patinado deverá coincidir com o centro da pista.
-  O círculo deverá ter o mesmo diâmetro da largura da pista.
-  O par deverá acabar a sequência de passos no mesmo ponto onde iniciou.

**O 3T NÃO CONTA PARA A CONTABILIZAÇÃO DE TURNS SOBRE UM PÉ.**

### 2.3.4. – ELEVAÇÃO DE DANÇA

#### ROTACIONAL

-  Uma elevação com rotações ilimitadas.
-  Mínimo de 3 voltas.
-  Máximo 10s para a execução.

#### 2.3.4.1. – GERAL

-  A elevação será avaliada tendo em conta:
  - Capacidade/destreza de um ou ambos os patinadores;
  - Criatividade e fluidez da elevação;
  - Dificuldade técnica de entrada e saída.



- 🛼 As mãos do patinador que suporta a elevação poderão ir acima da sua própria cabeça. Neste caso as ancas do patinador elevado deverão permanecer abaixo da cabeça do patinador que suporta a elevação.
- 🛼 As ancas do patinador elevado poderão ir acima da cabeça do patinador que eleva. Neste caso as mãos do patinador que suporta a elevação não poderão ir acima da sua própria cabeça.
- 🛼 O patinador que suporta a elevação pode agarrar o patim do patinador elevado. O patinador que é elevado pode suportar-se/sentar-se/deitar-se sobre o patim do patinador que suporta a elevação.
- 🛼 Posições do atleta elevado que aumentam a dificuldade da elevação:
  - **Full split** – quando as pernas estão afastadas e extendidas numa só linha – ângulo de 180º
  - **Full biellmann** - posição vertical do patinador elevado onde a parte de trás do patim (agarrado pela mão do patinador) deverá ser elevado ao nível, ou acima da sua cabeça sobre o seu plano sagital.
  - **Transverse full ring** – o corpo do patinador elevado deverá estar paralelo à pista agarrando no mínimo uma das partes de trás do patim, descrevendo assim um círculo.
  - **Head upside down** – Posição vertical do patinador elevado onde a cabeça se encontra junto à pista (de cabeça para baixo).
  - Numa posição vertical o tronco do patinador elevado encontra-se afastado do patinador que eleva, onde as mãos são o único ponto de apoio.
  - Balanceamento do atleta suportado usando um só ponto de apoio.
  - **Leaning out** – Onde as pernas são o único ponto de apoio
  - Completo arqueamento do tronco, onde o patinador que eleva só poderá ter como suporte pontos abaixo da bacia do patinador elevado.
  - O patinador elevado deverá estar numa posição horizontal, com a maior parte do seu peso alongado e afastado do patinador que eleva e deverá ser suportado só pelos ombros e/ou costas.
- 🛼 Quando o patinador elevado muda de posição:
  - Mudança evidente de posição e apoios;
  - Mudanças de posição e apoios são feitos em simultâneo;
  - As diferentes posições deverão ser claras e definidas
  - Numa elevação rotacional a mudança de posição acontece durante a rotação sem alteração de ritmo de rotação;
- 🛼 Posições do patinador que eleva:
  - 1 pé;
  - Águias interiores, exteriores ou em flat



- Ina bauer interior ou exterior;
- Pernas fletidas – ângulo igual ou inferior a 90º
- 1 só ponto de contacto – braço/perna;
- Nas elevações Estacionárias ou Combinadas, execução de 1 Turn.

 Entradas criativas/difíceis:

- Entrada improvável e surpreendente;
- Entrada através de uma transição difícil – turn's, mohawks exteriores, choctaw's;
- Entradas difíceis e criativas antes da primeira posição ( p.e. – salto assistido de ½ ou 1 volta por parte do patinador elevado; uma rotação no ar por parte do patinador elevado, no plano sagital ou horizontal.

## 2.4. – LIMITAÇÕES STYLE DANCE

### ELEVAÇÕES DE DANÇA

 Nenhuma elevação adicional é permitida para além da exigida.

### PIÕES DE DANÇA

 **Máximo de um (1) pião de dança executado em contacto**, com um mínimo de 2 voltas (menos de 2 voltas não será considerado pião). Não é permitido a elevação de um dos atletas durante a execução deste elemento.

### STOPS

 É considerada STOP, quando pelo menos um dos patinadores se encontra parado mais de 3 até um máximo de 8 segundos.

Um máximo de dois (2) STOP. A distância máxima permitida entre os patinadores é de quatro (4) metros (excluindo o início/fim).

**Posições estacionárias:** ajoelhar / deitar sobre a pista, só é permitido (2) vezes durante todo o programa com um máximo de 5 (cinco) segundos cada (incluindo o início e fim).

No caso de ambos os patinadores estarem, ao mesmo tempo, deitados/ajoelhados na pista, esta situação será contabilizada como uma só posição estacionária.

**Mãos no chão** ( p.e. para efetuar uma rodada) não será tida em conta na contabilização de posições estacionárias (deitar/ajoelhar).

Posições estacionárias não serão consideradas como elementos de valor técnico, mas sim de valor artístico.



## INÍCIO E FIM DO PROGRAMA

- Os patinadores não podem exceder oito (8) segundos em posição de parados.

## SALTOS

- Um máximo de **DOIS** (2) saltos de 1 volta por cada patinador. Não mais de 1 volta. Menos de 1 volta não será considerado salto.

**Nota:** todos os saltos não devem ser consideradas como elementos de valor técnico.

## SEPARAÇÕES

- São permitidas no início e no final do programa por um tempo máximo de oito (8) segundos.
- Durante as paragens (3 a 8s), a distância máxima entre os parceiros será de 4 (quatro) metros
- É permitida **UMA** (1) separação durante o programa, para a realização de passos característicos / dificuldades técnicas durante um máximo de oito (8) segundos e para uma distância máxima de 4 (quatro) metros entre os patinadores (exceto quando proibido pela regras).
- Permitidas para mudança rápida de posição entre os patinadores durante todo o programa.

## 3. – REGRAS DA DANÇA LIVRE

- São permitidos quaisquer tipos de passos; mudanças de rodados e posições.
- Movimentos de patinagem livre, desde que apropriados ao carácter e ritmo musical, são permitidos.
- Deverão ser incluídos passos elaborados, portadores de originalidade e criatividade.
- Momentos de força e habilidade utilizados para demonstrar força física não são permitidos.
- Deverá evitar-se a repetição de posições “mão-na-mão”; utilização excessiva de travões; patinar “lado-a-lado”; patinagem em espelho.
- São permitidos na execução de uma dança livre diversos movimentos de patinagem, como viragens, aviões, pivots, saltos, elevações, separações, desde que não excedam as regras impostas, havendo um decréscimo nas notas caso tal aconteça.
- Pequenos movimentos de rápida execução são aceitáveis desde que sirvam para enfatizar o carácter da música.



### 3.1. – ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS

#### 3.1.1. – INFANTIS

 UMA (1) SEQUÊNCIA DE PASSOS EM CONTACTO (DhStSq) – **DIAGONAL**

 UMA (1) ELEVAÇÃO DE DANÇA – **ROTACIONAL (RoLi)**

#### 3.1.2. – INICIADOS

 UMA (1) SEQUÊNCIA DE PASSOS EM CONTACTO (DhStSq) – **DIAGONAL**

 UMA (1) SEQUÊNCIA DE PASSOS SEM CONTACTO (NhStSq) – **LONGITUDINAL**

 UMA (1) ELEVAÇÃO DE DANÇA – **ESTACIONARIA (StLi)**

#### 3.1.3. – CADETES

 UMA (1) SEQUÊNCIA DE PASSOS EM CONTACTO (DhStSq) – **CIRCULAR ANTI-HORÁRIA**

 UMA (1) SEQUÊNCIA DE PASSOS SEM CONTACTO (NhStSq) – **DIAGONAL**

 UMA (1) ELEVAÇÃO DE DANÇA – **ESTACIONARIA (StLi)**

 UMA (1) ELEVAÇÃO DE DANÇA – **ROTACIONAL (RoLi)**

#### 3.1.4. – JUVENIS

 UMA (1) SEQUÊNCIA DE PASSOS EM CONTACTO (DhStSq) – **SERPENTE**

 UMA (1) SEQUÊNCIA DE PASSOS SEM CONTACTO (NhStSq) – **LONGITUDINAL**

 UMA (1) ELEVAÇÃO DE DANÇA – **ESTACIONARIA (StLi)**

 UMA (1) ELEVAÇÃO DE DANÇA – **COMBINADA (CoLi)**

#### 3.1.5. – JUNIORES E SENIORES

 UMA (1) COMPONENTE SEM CONTACTO (NhSq) – **CLUSTER SEQUENCE**

 UMA (1) SEQUÊNCIA DE PASSOS EM CONTACTO (DhStSq) – **SERPENTE**

 UMA (1) COMPONENTE SEM CONTACTO (NhSq) – **TRAVELLING SEQUENCE**

 UMA (1) ELEMENTO COREOGRÁFICO – **ELEVAÇÃO (LIFT)**

 UMA (1) ELEVAÇÃO DE DANÇA – **ESTACIONARIA (StLi)**

 UMA (1) ELEVAÇÃO DE DANÇA – **COMBINADA (CoLi)**

 UMA (1) ELEVAÇÃO DE DANÇA – **ROTACIONAL (RoLi)**



## 3.2. – ELEMENTOS DANÇA LIVRE – **INFANTIS A JUVENIS**

### 3.2.1. – SEQUÊNCIA DE PASSOS

Todas as sequências coreográficas de passos deverão incluir no mínimo:

#### **INICIADOS:**

- Incluir no mínimo 4 TURNS sobre 1 pé;
- Incluir no mínimo 3 “ONE FOOT TURNS” de natureza diferente;
- Incluir um Choctaw;
- Incluir obrigatoriamente um Travelling step.

#### **CADETES E JUVENIS:**

- Incluir no mínimo 6 TURNS sobre 1 pé;
- Incluir no mínimo 3 “ONE FOOT TURNS” de natureza diferente;
- Incluir um Choctaw;
- Incluir um cluster (execução de, no mínimo, 3 TURNS de natureza distinta sobre o mesmo pé)
  - durante a execução dos primeiros três TURNS não poderá existir mudanças de rodados (change of edge). Mudanças de rodado só poderão existir APÓS O 3º turn, no caso de o cluster conter mais do que três TURNS.
  - os TURNS (viragens) utilizadas para a execução do cluster serão contabilizados para a exigência anterior de 6 TURNS.

Os passos devem cobrir pelo menos **80% do comprimento da diagonal da pista.**

Durante toda a execução da sequência de passos, a distância máxima permitida do patinador à linha de base não poderá ser superior a 4 (quatro) metros.

**Não poderão verificar-se STOPS, durante a execução da componente.**

**O 3T NÃO CONTA PARA A CONTABILIZAÇÃO DE TURNS SOBRE UM PÉ.**

#### 3.2.1.1. – SEQUÊNCIA DE PASSOS EM CONTACTO (DhStSq)

Durante a execução deste elemento, patinadores devem executar um alto nível de dificuldade técnica que demonstre a sua capacidade e a expresse com fluidez e diversidade, sempre em conformidade com o ritmo da seleção musical escolhida.

O par deve apresentar um mínimo de 3 (três) diferentes posições de dança reconhecidas.\*

A separação dos patinadores só é permitida para efetuarem rápidas mudanças de posição.

Não poderão verificar-se stops durante a execução deste elemento.

\***Posições de dança reconhecidas:** Todas as posições descritas no livro WS ATC 2018.



## CÍRCULO

- O elemento deverá começar sobre um dos eixos da pista (longitudinal ou transversal), numa posição CLARA, sendo que o centro do círculo patinado deverá coincidir com o centro da pista.
- O círculo deverá ter o mesmo diâmetro da largura da pista.
- O par deverá acabar a sequência de passos no mesmo ponto onde iniciou.

## SERPENTE

- Os patinadores deverão iniciar a serpente numa posição CLARA, sobre o eixo longitudinal da pista (no ponto mais próximo da tabela), passar pelo centro da pista e terminar sobre o fim do eixo longitudinal (no ponto mais próximo da tabela oposta).
- O trabalho de pés deverá utilizar toda a largura da pista e cruzar somente uma vez o eixo longitudinal.

### 3.2.1.2. – SEQUÊNCIA DE PASSOS SEM CONTACTO (NhStSq)

- Durante a execução deste elemento, patinadores devem executar um alto nível de dificuldade técnica que demonstre a sua capacidade e a expresse com fluidez e diversidade, sempre em conformidade com o ritmo da seleção musical escolhida.
- É obrigatório **iniciar a sequência de uma posição PARADA**.  
**NOTA:** uma pequena paragem **de duração inferior ou igual a 3"** satisfaz a exigência de "posição PARADA".
- Os passos devem cobrir pelo menos **80% do comprimento da diagonal da pista**.
- A distância entre os patinadores durante a sequência não deve ser maior do que 4 (quatro) metros.
- Durante toda a execução da sequência de passos, a distância máxima permitida dos patinadores à linha de base não poderá ser superior a 4 (quatro) metros. Caso seja o patinador o mais afastado da diagonal, este não poderá estar a mais de 4m da mesma, fazendo com que nesse caso a patinadora esteja (idealmente) patinando sobre a diagonal, mantendo assim a distância máxima exigida entre os dois, assim como a permitida relativamente à linha de base.
- Não poderão verificar-se paragens de alguma espécie, durante a execução deste elemento.

### 3.2.2. – ELEVAÇÕES DE DANÇA

- As mãos do patinador que suporta a elevação poderão ir acima da sua própria cabeça. Neste caso as ancas do patinador elevado deverão permanecer abaixo da cabeça do patinador que suporta a elevação.



-  As ancas do patinador elevado poderão ir acima da cabeça do patinador que eleva. Neste caso as mãos do patinador que suporta a elevação não poderão ir acima da sua própria cabeça.
-  O patinador que suporta a elevação pode agarrar o patim do patinador elevado. O patinador que é elevado pode suportar-se/sentar-se/deitar-se sobre o patim do patinador que suporta a elevação.
-  **As elevações obrigatórias deverão ser executadas em deslocação.**
-  **Máximo de 10s** para cada elevação Estacionária e Rotacional.
-  **Máximo de 12s** para cada elevação Combinada.

### POSIÇÃO ESTACIONÁRIA – 10s max.

-  Uma elevação em que o atleta que sustenta o seu parceiro terá de manter uma posição estacionária durante toda a elevação, sendo-lhe possibilitado executar um máximo de ½ volta para a entrada e uma máximo de ½ volta para a saída. **A posição do parceiro elevado terá de ser mantida, no mínimo, durante, três (3) segundos.**

### POSIÇÃO ROTACIONAL – 10s max.

-  Uma elevação com rotações ilimitadas, e com um mínimo de 1 volta e ½ .
-  O par deverá efetuar 4 voltas no mínimo.

### COMBINADA – 12s max.

-  uma elevação composta por uma combinação entre uma posição estacionária (mínimo de 3s em posição estacionária) e uma elevação rotacional, com liberdade de ordem de execução.

## 3.2.3. – LIMITAÇÕES DANÇA LIVRE

### ELEVAÇÕES DE DANÇA

-  O nº de elevações permitidas para cada escalão não deverá ser excedido:
  - INFANTIS** – 1 elevação;
  - INICIADOS, CADETES E JUVENIS** – Para além da exigida só poderão apresentar 1 elevação extra com um máximo de 10s.

O escalão INICIADO não poderá apresentar a elevação combinada



## PIÕES DE DANÇA

-  **Máximo de um (1) pião em contacto**, com um mínimo de 2 voltas. Piões com um dos atletas em elevação não são permitidos.

## STOPS

-  É considerada STOP, quando pelo menos um dos patinadores se encontra parado mais de 3 até um máximo de 8 segundos.

Um máximo de dois (2) STOP. Máximo de 8s, a distância máxima permitida entre os patinadores é de quatro (4) metros (excluindo o início/fim).

**Posições estacionárias:** ajoelhar / deitar sobre a pista, só é permitido (2) vezes durante todo o programa com um máximo de 5 (cinco) segundos cada (incluindo o início e fim).

No caso de ambos os patinadores estarem, ao mesmo tempo, deitados/ajoelhados na pista, esta situação será contabilizada como uma só posição estacionária.

**Mãos no chão** ( p.e. para efetuar uma rodada) não será tida em conta na contabilização de posições estacionárias (deitar/ajoelhar).

Posições estacionárias não serão consideradas como elementos de valor técnico, mas sim de valor artístico.

## SEPARAÇÕES

-  São permitidas no início e no final do programa por um tempo máximo de oito (8) segundos.
-  Durante a execução de STOP – máximo de 8s e 4m de distancia entre os patinadores.
-  Durante a execução do programa os patinadores poderão efetuar 2 separações para a execução de passos e dificuldades técnicas que sirvam para caracterizar o tema patinado – máximo de 8s e 4m de distancia entre os patinadores.

## SALTOS

-  Máximo de 2 saltos de 1 volta por patinador.
-  Saltos com menos de 1 volta não serão contabilizados.



### 3.3. – ELEMENTOS DA DANÇA LIVRE – JUNIORES E SENIORES

#### 3.3.1. – COMPONENTE SEM CONTACTO (NHSTSQ)

##### CLUSTER SEQUENCE

-  O par deverá executar 2 sequências de Clusters com no mínimo 3 TURNS separados por um só pé e um só passo;
-  Os 3 primeiros TURNS de cada sequência deverão ser obrigatoriamente de natureza diferente;
-  As sequências deverão ser as mesmas para ambos os patinadores;
-  Os patinadores não poderão tocar-se;
-  Os patinadores deverão estar o mais próximo possível;
-  Mudanças de rodado só poderão verificar-se após o 3º TURN.

**O 3T NÃO CONTA PARA A CONTABILIZAÇÃO DE TURNS SOBRE UM PÉ.**

#### 3.3.2. – SEQUÊNCIA DE PASSOS EM CONTACTO (HSTSQ)

##### SERPENTE

-  Durante a execução deste elemento, patinadores devem executar um alto nível de dificuldade técnica que demonstre a sua capacidade e a expresse com fluidez e diversidade, sempre em conformidade com o ritmo da seleção musical escolhida.
-  O par deve apresentar um mínimo de 3 (TRÊS) diferentes posições de dança reconhecidas.\*
-  A separação dos patinadores só é permitida para efetuarem rápidas mudanças de posição.
-  Um mínimo de três (3) TURNS (viragens) diferentes em ambas as direções (total de 6 TURNS) devem ser executadas pelos patinadores.
-  Os patinadores deverão executar um Choctaw em ambas as direções
-  Incluir um cluster (execução de 3 TURNS de natureza distinta sobre o mesmo pé) - os TURNS (viragens) utilizadas para a execução do cluster não serão contabilizadas para a exigência anterior de 3 TURNS diferentes em ambas as direções.
-  Não poderão verificar-se STOP'S durante a execução deste elemento.
-  Os patinadores deverão iniciar a serpente, de uma POSIÇÃO CLARA, sobre o eixo longitudinal da pista (no ponto mais próximo da tabela), passar pelo centro da pista e terminar sobre o fim do eixo longitudinal (no ponto mais próximo da tabela oposta).
-  O trabalho de pés deverá utilizar toda a largura da pista e cruzar somente uma vez o eixo longitudinal.



### 3.3.3. – COMPONENTE SEM CONTACTO (NHSTSQ)

#### TRAVELLING SEQUENCE

-  Os patinadores deverão executar no mínimo 3 rotações sobre cada pé com rodados de entrada diferentes e direções diferentes;
-  Em cada mudança de pé os patinadores poderão utilizar no máximo 3 pequenos passos;
-  Tempo máximo de execução – 8s
-  Tipos de entradas:
  - FI – forward inside
  - FO – Forward outside
  - BI – Backward inside
  - BO – Bacward outside
-  Com vista a aumentar o nível de execução os patinadores deverão executar no mínimo 2 das seguintes opções, podendo usar todas as combinações possíveis:
  - Uso de 1 mão sobre ou acima da linha da cabeça;
  - Mãos cruzadas atrás das costas, afastadas do corpo;
  - Braços cruzados à frente, entre a linha dos ombros e da bacia (também poderão usar uma braço à frente e outro atrás do tronco – “parafuso”)
  - Perna livre cruzada à frente ou atrás sobre a linha do joelho
  - Perna livre cruzada à frente ou atrás abaixo da linha do joelho (pirouettes)
  - Segurar com uma mão as rodas do patim livre.

### 3.3.4. – ELEMENTO COREOGRÁFICO

#### ELEVAÇÃO

-  A elevação coreográfica terá um valor definido de 2 pontos e não conterà níveis de dificuldade.
-  A elevação coreográfica deverá ser introduzida com vista a enfatizar uma parte da coreografia.
-  Tempo máximo de 10s
-  Poderá ser executada durante um STOP.



### 3.3.5. – ELEVAÇÕES DE DANÇA

 Tipologias obrigatórias:

#### POSIÇÃO ESTACIONÁRIA – 10s max.

 Uma elevação em que o atleta que sustenta o seu parceiro terá de manter uma posição estacionária durante toda a elevação, sendo-lhe possibilitado executar um máximo de  $\frac{1}{2}$  volta para a entrada e uma máximo de  $\frac{1}{2}$  volta para a saída. A posição do parceiro elevado terá de ser mantida, no mínimo, durante, três (3) segundos.

#### POSIÇÃO ROTACIONAL – 10s max.

-  Uma elevação com rotações ilimitadas, e com um mínimo de 1 volta e  $\frac{1}{2}$ .
-  O par deverá efetuar 4 voltas no mínimo.

#### EM COMBINAÇÃO – 12s max.

 Uma elevação composta por uma combinação entre uma posição estacionária (mínimo de 3s em posição estacionária) e uma elevação rotacional, com liberdade de ordem de execução.

#### 3.3.5.1. – GERAL

-  A elevação será avaliada tendo em conta:
  - Capacidade/destreza de um ou ambos os patinadores;
  - Criatividade e fluidez da elevação;
  - Dificuldade técnica de entrada e saída.
-  As mãos do patinador que suporta a elevação poderão ir acima da sua própria cabeça. Neste caso as ancas do patinador elevado deverão permanecer abaixo da cabeça do patinador que suporta a elevação.
-  As ancas do patinador elevado poderão ir acima da cabeça do patinador que eleva. Neste caso as mãos do patinador que suporta a elevação não poderão ir acima da sua própria cabeça.
-  O patinador que suporta a elevação pode agarrar o patim do patinador elevado. O patinador que é elevado pode suportar-se/sentar-se/deitar-se sobre o patim do patinador que suporta a elevação.
-  Posições do atleta elevado que aumentam a dificuldade da elevação:
  - **Full split** – Quando as pernas estão afastadas e estendidas numa só linha – ângulo de 180º



- **Full biellmann** - Posição vertical do patinador elevado onde a parte de trás do patim (agarrado pela mão do patinador) deverá ser elevado ao nível, ou acima da sua cabeça sobre o seu plano sagital.
- **Transverse full ring** – O corpo do patinador elevado deverá estar paralelo à pista agarrando no mínimo uma das partes de trás do patim, descrevendo assim um círculo.
- **Head upside down** – Posição vertical do patinador elevado onde a cabeça se encontra junto à pista (de cabeça para baixo)
- Numa posição vertical o tronco do patinador elevado encontra-se afastado do patinador que eleva, onde as mãos são o único ponto de apoio.
- Balanceamento do atleta suportado usando um só ponto de apoio
- **Leaning out** – Onde as pernas são o único ponto de apoio
- Completo arqueamento do tronco, onde o patinador que eleva só poderá ter como suporte pontos abaixo da bacia do patinador elevado.
- O patinador elevado deverá estar numa posição horizontal, com a maior parte do seu peso alongado e afastado do patinador que eleva e deverá ser suportado só pelos ombros e/ou costas.

 Quando o patinador elevado muda de posição:

- Mudança evidente de posição e apoios;
- Mudanças de posição e apoios são feitos em simultâneo;
- As diferentes posições deverão ser claras e definidas
- Numa elevação rotacional a mudança de posição acontece durante a rotação sem alteração de ritmo de rotação;

 Posições do patinador que eleva:

- 1 pé;
- Águias interiores, exteriores ou em flat
- Ina bauer interior ou exterior;
- Pernas fletidas – ângulo igual ou inferior a 90º
- 1 só ponto de contacto – braço/perna;
- Nas elevações Estacionárias ou Combinadas, execução de 1 Turn

 Entradas criativas/difíceis:

- entrada improvável e surpreendente
- entrada através de uma transição difícil – turn's, mohawks exteriores, choctaw's
- entradas difíceis e criativas antes da primeira posição ( p.e. – salto assistido de ½ ou 1 volta por parte do patinador elevado; uma rotação no ar por parte do patinador elevado, no plano sagital ou horizontal.

### 3.3.6. – LIMITAÇÕES DANÇA LIVRE

#### ELEVAÇÕES DE DANÇA

-  Para além das três (3) elevações obrigatórias é permitida mais 1 elevação (dentro das 3 tipologias apresentadas), com uma duração máxima de 10s cada respeitando as regras gerais.

#### PIÕES DE DANÇA

-  **Máximo de um (1) pião de dança executado em contacto**, com um mínimo de 2 voltas (menos de 2 voltas não será considerado pião). Não é permitido a elevação de um dos atletas durante a execução deste elemento.

#### STOPS

-  É considerada STOP, quando pelo menos um dos patinadores se encontra parado mais de 3 até um máximo de 8 segundos.

Um máximo de dois (2) STOP. A distância máxima permitida entre os patinadores é de quatro (4) metros (excluindo o início/fim).

**Posições estacionárias:** ajoelhar / deitar sobre a pista, só é permitido (2) vezes durante todo o programa com um máximo de 5 (cinco) segundos cada (incluindo o início e fim).

No caso de ambos os patinadores estarem, ao mesmo tempo, deitados/ajoelhados na pista, esta situação será contabilizada como uma só posição estacionária.

**Mãos no chão** ( p.e. para efetuar uma rodada) não será tida em conta na contabilização de posições estacionárias (deitar/ajoelhar).

Posições estacionárias não serão consideradas como elementos de valor técnico, mas sim de valor artístico.

#### INÍCIO E FIM DO PROGRAMA

-  Os patinadores não podem exceder oito (8) segundos em posição de parados.

#### SALTOS

-  Um máximo de dois (2) saltos de 1 volta por cada patinador. Não mais de 1 volta. Menos de 1 volta não será considerado salto.

**Nota:** todos os saltos não devem ser consideradas como elementos de valor técnico.



## SEPARAÇÕES

-  São permitidas no início e no final do programa por um tempo máximo de oito (8) segundos.
-  Durante as paragens (3 a 8s) , a distância máxima entre os parceiros será de 4 (quatro) metros
-  É permitida DUAS (2) separações durante o programa, em deslocação, para a realização dos passos característicos/dificuldades técnicas durante um máximo de oito (8) segundos e para uma distância máxima de 4 (quatro) metros entre os patinadores.
-  São permitidas separações para rápidas alterações de posição entre os pares durante todo o programa.

## 4. – AVALIAÇÃO DE PARES DANÇA

-  Os Juízes avaliarão os provas de Pares de Dança, usando o sistema de pontuação indicado em **1.9** deste regulamento.

### 4.1. – AVALIAÇÃO DAS DANÇAS OBRIGATÓRIAS

-  Os pontos principais a ter em atenção para as diversas Danças Obrigatórias estão descritos no livro de Danças obrigatórias da CERS e Livro do WS ATC 2018.
-  **ACOMPANHAMENTO CORRECTO DO RITMO – TIMMING**
  - Quando se observa uma Dança Obrigatória recordam-se os bailes e salões de dança tradicionais. Toda a Dança se reporta à interpretação de um ritmo e capacidade de acompanhamento do mesmo.
  - O acompanhamento do tempo da música é o primeiro fator de avaliação na execução de uma Dança Obrigatória.
  - O diagrama de uma Dança Obrigatória está construído para um determinado número de passos e tempos e quando o par apresenta falhas no acompanhamento do ritmo da música, significa que o par executou um ou vários passos fora do tempo exigido. Esta ação tem como sequência uma maior ou menor deslocação na pista e consequente possível ligeira alteração de diagrama/passos/lóbulos.
  - A Dança deve ser iniciada no tempo forte do ritmo e desvalorizada quando tal não sucede.
  - **NO CASO DE HAVER VIOLAÇÃO DOS TEMPOS DE EXECUÇÃO DA DANÇA, O/A JUIZ ATRIBUIRÁ UMA PENALIZAÇÃO DE ACORDO COM A EXTENSÃO DA FALHA. NO MÍNIMO SERÃO DEDUZIDOS 0,2 PONTOS.**



## PASSOS

- A correta execução técnica dos passos que constituem uma Dança é o segundo fator a avaliar. Os passos devem ser executados de acordo com o diagrama exigido.
- Uma execução correta dos passos exigidos, no tempo certo, com a direção certa, faz com que o diagrama desenhado seja idêntico ao previsto.
- Ao serem executadas falhas sistemáticas na execução de uma Dança, verifica-se um erro mais grave do que apresentar uma única falha grave na execução dos passos.
- Deve-se ter em atenção que o diagrama pode ser executado corretamente sem que os passos o estejam.

## DIAGRAMA

- Um diagrama está construído de uma forma bastante precisa e concreta, tendo em conta a obrigatoriedade de passos e tempos nele incluídos.
- A execução de um diagrama prevê um determinado número de passos num determinado tempo. É importante verificar se o desenho do diagrama está correto pois quando o diagrama se encontra correto implica, por norma, que foram cumpridos os passos e tempos determinados.
- No entanto, os diagramas (desenhos na pista) podem estar corretos mesmo quando o par apresenta passos incorretos.
- Também se consegue observar uma ligeira alteração dos diagramas (mais abertos ou fechados), fator que depende, diretamente, da destreza, a maturidade e a velocidade do par.
- Nestes casos, dever-se-á ter em atenção o facto de estarem desenhados lóbulos de acordo com a natureza dos passos e sobre o eixo contínuo da dança, e ainda que os passos de referência são executados no local exato da pista.

## PASSOS DE REFERÊNCIA – Passos que são executados sobre os eixos transversais e longitudinais.

- É permitido ultrapassar o eixo longitudinal em todas as danças obrigatórias, de forma razoável, com vista a manter uma boa velocidade e lóbulos da dança. No entanto os atletas deverão continuar a preencher, de acordo com os diagramas editados pela WS ATC, os topos do ringue.
- **Quando o par não patina a sequência de passos da Dança (diagrama), o/a Juiz atribuirá a penalização de 1,0 pontos por cada sequência não patinada.**

## POSIÇÃO DE PAR

- O par demonstra as posições de par definidas para cada dança.
- Para cada mudança de posição existe um determinado passo, e deverá ser executada num determinado tempo.
- Todas as posições de dança foram elaboradas para tornarem possível a interação e tensão entre os patinadores servindo para que os passos, lóbulos e diagrama possam ser corretamente executados.



- Uma fraca postura por parte de um ou ambos os patinadores dará origem a uma **incorreta** posição de par o que originará também um baixo nível estético e, eventual, alteração de rodado, diagrama e/ou tempo de execução.
- Uma boa posição de par reflete sintonia entre os patinadores. O ritmo da dança que o par executa está, por isso, refletido na atitude com que o par patina.



## 4.2. – AVALIAÇÃO DA STYLE DANCE (PARES DE DANÇA)

👉 Para atribuição da nota considera-se o seguinte:

Elementos Impostos	Critérios	Nota A	
DO	DO não apresentada, ou patinada menos de metade do exigido	0.5	0.5 a 3.0
	até 40% de clareza de passos, rodados; transições e viragens com bastantes erros. Inexistência de rodados e 40% de falhas nas posições exigidas.	0.6 a 1.0	
	50% da dança com clareza, com 2 erros graves em rodados, transições e viragens. Sem rodados de uma forma geral e 50% das posições de par corretas.	1.1 a 1.5	
	60% da dança executada com clareza, com 1 erro grave em rodados, transições e viragens. Algumas falhas de rodados e 60% das posições de par corretas.	1.6 a 2.0	
	80% da dança executada com clareza, sem erros grave em rodados, transições e viragens. Bons rodados e 80% das posições de par corretas.	2.1 a 2.5	
	90% -100% da dança executada com clareza. Rodados intensos ou muito intensos e 90% - 100% das posições de par corretas.	2.6 a 3.0	
SPSC	Cumprido menos de ¼ da pista	0.5	0.5 a 2.0
	Somente 1 ou 2 tipos de viragens/transições apresentadas	0.6 a 1.0	
	3 ou 4 tipo de viragens/transições apresentadas, embora no mesmo sentido. 1 ou 2 tipos de viragens/transições em ambos os sentidos.	1.1 a 1.5	
	5 ou 6 tipo de viragens/transições apresentadas. 3 ou 4 tipos de viragens/transições em ambos os sentidos.	1.6 a 2.0	
SPCC	Cumprido menos de ¼ da pista	0.5	0.5 a 2.0
	Somente 1 ou 2 tipos de viragens/transições, com 1 ou 2 posições de par.	0.6 a 1.0	
	3 ou 4 tipo de viragens/transições apresentadas, com 1 ou 2 posições de par. 1 ou 2 tipos de viragens/transições em ambos os sentidos, com 3 ou 4 posições de par	1.1 a 1.5	
	5 ou 6 tipo de viragens/transições, com 3 ou 4 posições de par no mesmo sentido 3 ou 4 tipos de viragens/transições em ambos os sentidos, com 5 ou 6 posições de par.	1.6 a 2.0	
	Ambos os patinadores deverão executar o mesmo número de viragens e transições.		
ED	Equilíbrio, segurança, definição da posição, dificuldade na mudança de posição se verificada...ritmo.	0.5 a 1.0	
TRANSIÇÕES	Variedade nas transições; rodados, braços tronco, cabeça, pernas livres	0.5 a 2.0	



Critérios	Nota B
Coreografia/estilo	0.5 a 3.0
Interpretação/execução	0.5 a 3.0
Ritmo/timing	0.5 a 2.0
União/sincronismo	0.5 a 2.0

### 4.3. – AVALIAÇÃO DA DANÇA LIVRE (PARES DE DANÇA)

 **Para a atribuição da Nota Técnica (A)** consideram-se os seguintes fatores:

- Dificuldade de passos e movimentos;
- Variedade e Criatividade (eventualmente original);
- Segurança na execução de passos;
- Clareza de movimentos.

 **Para a atribuição da Nota Artística (B)** consideram-se os seguintes fatores:

- Forma como o par expressa as melodias apresentadas;
- Clareza na execução e interligação de passos;
- Execução correta nos tempos musicais;
- Acompanhamento claro e correto do corpo, nos tempos musicais;
- Sincronismo do par;
- Porte do par;
- Harmonia em que está elaborado o programa, suportando-a para além de uma mera soma de partes;
- A forma como é utilizada a superfície da pista;
- A emotividade criada e transmitida pelo desempenho do programa.



## 5. – PROIBIÇÕES, PENALIZAÇÕES E DEDUÇÕES

PENALIZAÇÕES GERAIS		Nota A	Nota B	Aplicado por
Infração regulamentar no vestuário. O Juiz Arbitro determinará o valor da penalização a aplicar.		-	0,2 a 1,0	J.A.
Maquilhagem excessiva ( até ao escalão de Iniciado, inclusive)		-	0,3	J.A.
Ajoelhar/Deitar no solo mais que 5s no início ou fim do programa		-	0,3	J.A.
Tempo do programa superior ao tempo regulamentar, o Juiz Árbitro procede à sua interrupção através de um apito para finalizar o ajuizamento da prova.		-	-	.
Tem inferior ao tempo regulamentar (Por cada 10s em falta)		0,2	0,2	J.A.
Entrada e saída de pista superior a 15 segundos. (por cada segundo extra) (na Nota A em D.O.)		-	0.1	J.A.
Acompanhamento incorretos do ritmo – timing (a aplicação deverá basear-se sobre a duração do erro) (na Nota A em D.O.)		-	0.2 a 2.0	Juízes
PENALIZAÇÕES ESPECIFICAS DANÇAS OBRIGATÓRIAS		Nota A		Aplicado por
Passos de entrada com mais de 24 bpm's		0.1		J.A.
Queda/Interrupções	Pequena	0.1 a 0,2		J.A.
	Média	0.3 a 0.7		J.A.
	Grande	0.8 a 1.0		J.A.
Sequência não patinada		1.0		J.A.
PENALIZAÇÕES ESPECIFICAS DA STYLE DANCE		Nota A	Nota B	Aplicado por
BPM'S incorretos		1.0	-	J.A.
Quedas/interrupções	Pequena	-	0.1 a 0,2	J.A.
	Média	-	0.3 a 0.7	J.A.
	Grande	-	0.8 a 1.0	J.A.
Não executar um elemento obrigatório		0.5	-	J.A.
Violação às regras de execução dum elemento obrigatórios		0.2	-	J.A.
Ultrapassar o tempo permitido para movimentos estacionários e separações		0.2	0.2	J.A.
PENALIZAÇÕES ESPECIFICAS DA DANÇA LIVRE		Nota A	Nota B	Aplicado por
Quedas/interrupções	Pequena	-	0.1 a 0,2	J.A.
	Média	-	0.3 a 0.7	J.A.
	Grande	-	0.8 a 1	J.A.
Não executar um elemento obrigatório		0.5	-	J.A.
Violação em: -elementos obrigatórios; -elevações; -piões; -tempo nas separação/paragens; -saltos e rotações em excesso; -elevações longas -arabescos, pivots, piões -puxar/empurrar o parceiro pelo patim		0.2	0.2	J.A.



## SECÇÃO II – SOLO DANCE

### 1. – CATEGORIAS E CONTEUDOS

👉 Nas categorias Infantis e Iniciados os géneros competem em conjunto, nos escalões de Cadetes a Seniores os géneros competem separadamente. (Campeonatos Associativos e Nacionais).

CATEGORIAS	DANÇAS OBRIGATORIAS		DANÇA LIVRE					
	1ª DANÇA	2ª DANÇA	CiStSq	SiStSq	TravSq	Piã Dança	Salto Dança	DURAÇÃO
INFANTIL (2007 e 2008)	<b>SKATER MARCH</b> (4 Sequências)	<b>KINDER WALTZ</b> (4 Sequências)	-	-	-	-	-	-
INICIADO (2005 e 2006)	<b>SWING FOXTROT</b> (4 Sequências)	<b>WERNER TANGO</b> (4 Sequências)	CIRCULO (Sentido Anti-horário)	LONGITUDINAL	-	1	1	2'00 (± 10 s)
CADETE (2003 e 2004)	<b>KEATS FOXTROT</b> (4 Sequências)	<b>SIESTA TANGO</b> (4 Sequências)	CIRCULO (Sentido Horário)	DIAGONAL	-	1	1	2'00 (± 10 s)
JUVENIL (2001 e 2002)	<b>FEDERATION FOXTROT</b> (4 Sequências)	<b>KENT TANGO</b> (4 Sequências)	SERPENTE	LONGITUDINAL	1	1	-	2'30 (± 10 s)



CATEGORIA	STYLE DANCE					DANÇA LIVRE				
	Fator 1.0					Fator 1.5				
	DANÇA	SiStSq	ELEMENTO HABILIDADE	SEQUENCIA PASSOS	Tema	SiStSq	CiStSq	Sequência de Passos	TravSq	Cluster
JUNIOR (1999 e 2000)	<b>Duração:</b> 2 minutos e 40 segundos (± 10 segundos)					<b>Duração:</b> 3 minutos (± 10 segundos)				
	<b>TANGO ARGENTINO (passos do homem)</b> 96 bpm Tango (2 Sequencias)	Longitudinal	Travelling sequence	Cluster sequence	SPANISH MEDLEY (Passo Doble, Flamenco, Tango, Valsa Espanhola, Bolero, Musica Cigana, Fandango)	Diagonal	Serpente	Choreog. Step Seq.	Travelling Sequence	Cluster sequence
SENIOR (1998 e Anteriores)	<b>Duração:</b> 2 minutos e 40 segundos (± 10 segundos)					<b>Duração:</b> 3 minutos (± 10 segundos)				
	<b>FOXTROT ITALIANO</b> 96 bpm Foxtrot (2 Sequências)	Longitudinal	Travelling sequence	Cluster sequence	SWING MEDLEY (Foxtrot, Quickstep, Swing, Charleston, Lindy hop)	Diagonal	Serpente	Choreog. Step Seq.	Travelling Sequence	Cluster sequence



## 2. – REGRAS STYLE DANCE

### 2.1. – SELEÇÃO DE RITMOS

 Devem ser selecionados no mínimo dois (2) e um máximo de três (3) ritmos diferentes.

- **UTILIZAÇÃO DE DOIS (2) RITMOS** – Poderá ser incluído o uso de duas seleções musicais diferentes para o mesmo ritmo; no entanto, isso só pode ser feito num (1) dos ritmos selecionados.
- **UTILIZAÇÃO DE TRÊS (3) RITMOS** – A escolha de três (3) ritmos diferentes não pode incluir o uso de duas seleções musicais para o mesmo ritmo.

Um dos ritmos selecionados terá de ser o ritmo exigido para a dança obrigatória. Não é permitido mudar de seleção musical durante a execução da dança obrigatória

### 2.2. – CERTIFICADO OBRIGATÓRIO

 É obrigatória a apresentação, antes da competição, de um certificado que confirme:

- Os ritmos utilizados;
- O número de bpm's da dança obrigatória.

 Caso estas regras não sejam cumpridas, haverá uma penalização de 1,0 na nota A.

### 2.3. – COMPONENTES OBRIGATÓRIOS

 No caso de se verificar a repetição de um elemento obrigatório, contará para avaliação o primeiro elemento apresentado.

 Em qualquer Step sequence (Sequência de passos), não é permitido cruzar qualquer lóbulo já patinado.

#### 2.3.1. – DANÇA OBRIGATÓRIA

- Execução de 1 sequência - uma volta completa à pista ou de 2 sequências no caso da DO cobrir somente metade da pista.
- A dança deverá cumprir o diagrama fornecido pela WS\_ATC 2018.
- **BPM'S:** Os bpm's exigidos para a seleção musical a ser utilizada na DO, poderão oscilar entre +2 ou -2 bpm's.

Isto quer dizer que a escolha da seleção musical para uma DO com 96 bpm's poderá oscilar entre os 94 e os 98 Bpm's.



- Antes e após a execução da dança obrigatórias a seleção musical escolhida poderá ter diferentes bpm's, mas **iniciando a dança obrigatória a seleção musical deverá manter sempre as mesmas bpm's (dentro do intervalo exigido) até à sua finalização.**

**Exemplo:** Para uma dança obrigatória com 168 bpm's poderá existir uma introdução com 148bpm's; durante a execução da dança obrigatória passa para o intervalo permitido (166 a 170 bpm's) e após terminada a dança obrigatória poderá passar a 128 bpm's.

## EXECUÇÃO DA DANÇA OBRIGATÓRIA

- 🦶 A Dança obrigatória deverá iniciar-se no passo nº1 e terminar com o passo nº1, sendo executada do lado esquerdo dos juízes (ou conforme o exigido anualmente pelo World Skate ATC).
- 🦶 Deve respeitar os mesmos passos/posições reconhecidas da dança; o tempo exigido de cada passo, mas com a possibilidade de incluir movimentos coreográficos da parte inferior/superior do corpo de forma a tornar a execução da dança mais relevante ao ritmo exigido, respeitando no entanto todas as descrições relativas à dança (ver regras de dança obrigatórias) e sem alterar a natureza dos movimentos / passos.

### 2.3.2. – SEQUÊNCIA DE PASSOS SOBRE UMA LINHA RETA (SiStSq)

- Ao longo do **EIXO LONGITUDINAL DA PISTA.**
- Durante a execução deste elemento, patinadores devem executar um alto nível de dificuldade técnica que demonstre a sua capacidade e a expresse com fluidez e diversidade, sempre em conformidade com o ritmo da seleção musical escolhida.
- É obrigatório **iniciar a sequência de uma posição PARADA.**

**Nota:** uma paragem de **duração inferior ou igual a 3"** satisfaz a exigência de "posição PARADA".

- A sequências de passos deverá incluir:
  - **Incluir 3 TURNS (viragens) de natureza diferente EM AMBAS AS DIREÇÕES.**
  - **Incluir um Choctaw.**
  - **Incluir um cluster (execução de, no mínimo, 3 TURNS de natureza distinta sobre o mesmo pé)**
    - Durante a execução dos primeiros três TURNS não poderá existir mudanças de rodados (change of edge). Mudanças de rodado só poderão existir APÓS O 3º turn, no caso de o cluster conter mais do que três TURNS.
    - Os TURNS (viragens) utilizadas para a execução do cluster serão contabilizados para a exigência anterior de 4 TURNS.



- Os passos devem cobrir pelo menos **80% do comprimento da diagonal** da pista.
- Durante toda a execução da sequência de passos, a distância máxima permitida do patinador à linha de base não poderá ser superior a 4 (quatro) metros.
- **Não poderão verificar-se STOPS, durante a execução da componente.**

**O 3T NÃO CONTA PARA A CONTABILIZAÇÃO DE TURNS SOBRE UM PÉ.**

### 2.3.3. – ELEMENTO DE HABILIDADE – TRAVELLING SEQUENCE

- Tempo máximo de execução – 8s
- Os patinadores deverão executar no mínimo 3 rotações sobre cada pé com rodados de entrada diferentes e direções diferentes.
- Em cada mudança de pé os patinadores poderão utilizar no máximo 3 pequenos passos.
- Tipos de entradas:
  - FI - Forward Inside
  - FO - Forward Outside
  - BI - Backward Inside
  - BO - Backward Outside
- Com vista a aumentar o nível de execução os patinadores deverão executar no mínimo 2 das seguintes opções, podendo usar todas as combinações possíveis:
  - Uso de 1 mão sobre ou acima da linha da cabeça;
  - Mãos cruzadas atrás das costas, afastadas do corpo;
  - Braços cruzados à frente, entre a linha dos ombros e da bacia (também poderão usar uma braço à frente e outro atrás do tronco - "parafuso");
  - Perna livre cruzada à frente ou atrás sobre a linha do joelho;
  - Perna livre cruzada à frente ou atrás abaixo da linha do joelho (pirouettes);
  - Segurar com uma mão as rodas do patim livre.

### 2.3.4. – SEQUÊNCIA DE PASSOS– CLUSTER SEQUENCE

- O patinador deverá executar 2 sequências de Clusters com no mínimo 3 TURNS separados por um só pé e um só passo.
- Os 3 primeiros TURNS deverão ser obrigatoriamente de natureza diferente.
- Mudanças de rodado só poderão verificar-se após o 3º TURN.



### 3. – REGRAS DANÇA LIVRE

-  São permitidos quaisquer tipos de passos; mudanças de rodados e posições.
-  Movimentos de patinagem livre, desde que apropriados ao carácter e ritmo musical, são permitidos.
-  Deverão ser incluídos passos elaborados, portadores de originalidade e criatividade.
-  **Flat turns** não possuem qualquer valor técnico mas demonstram sim a habilidade do atleta no domínio do patim.

#### 3.1. – ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS

##### 3.1.1. – INICIADOS

###### PIÕES:

-  Um (1) pião. Mínimo de 3 voltas numa posição básica (vertical, sentado ou em avião)

###### SALTOS:

-  Um (1) salto de 1 volta. Antes da execução do salto o atleta deverá efetuar no mínimo 2 TURNS à escolha. Após a execução do salto o atleta deverá efetuar movimentos coreográficos que deverão conter obrigatoriamente movimentos de tronco e braços e poderão utilizar os turns que desejarem.

###### SEQUÊNCIA DE PASSOS:

-  **UMA (1) SEQUÊNCIA DE PASSOS EM LINHA RETA (SiStSq) – LONGITUDINAL**

- Ao longo do **EIXO LONGITUDINAL DA PISTA.**
- Durante a execução deste elemento, patinadores devem executar um alto nível de dificuldade técnica que demonstre a sua capacidade e a expresse com fluidez e diversidade, sempre em conformidade com o ritmo da seleção musical escolhida.
- É obrigatório **iniciar a sequência de uma posição PARADA.**

**Nota:** uma paragem de **duração inferior ou igual a 3"** satisfaz a exigência de "posição PARADA".

- **Incluir no mínimo 4 TURNS sobre 1 pé.**
- **Incluir no mínimo TRÊS (3) "ONE FOOT TURNS" de natureza diferente.**
- **Incluir um Choctaw.**
- **Incluir obrigatoriamente um Travelling step.**
- Os passos devem cobrir pelo menos **80% do comprimento da diagonal** da pista.



- Durante toda a execução da sequência de passos, a distância máxima permitida do patinador à linha de base não poderá ser superior a 4 (quatro) metros.
- **Não poderão verificar-se paragens de alguma espécie, durante a execução da componente.**

**O 3T NÃO CONTA PARA A CONTABILIZAÇÃO DE TURNS SOBRE UM PÉ.**

### **UMA (1) SEQUÊNCIA DE PASSOS EM CÍRCULO (CiStSq) – CÍRCULO**

- **SENTIDO ANTI HORÁRIO.**
- Durante a execução deste elemento, patinadores devem executar um alto nível de dificuldade técnica que demonstre a sua capacidade e a expresse com fluidez e diversidade, sempre em conformidade com o ritmo da seleção musical escolhida.
- É obrigatório **iniciar a sequência de uma posição PARADA.**

**Nota:** uma paragem de **duração inferior ou igual a 3"** satisfaz a exigência de "posição PARADA".

- **Incluir no mínimo 4 TURNS sobre 1 pé.**
- **Incluir no mínimo TRÊS (3) "ONE FOOT TURNS" de natureza diferente.**
- **Incluir um Choctaw.**
- **Incluir obrigatoriamente um Travelling step.**
- O elemento deverá começar sobre um dos eixos da pista (longitudinal ou transversal), numa posição PARADA, sendo que o centro do círculo patinado deverá coincidir com o centro da pista.
- O círculo deverá ter o mesmo diâmetro da largura da pista.
- O atleta deverá acabar a sequência de passos no mesmo ponto onde iniciou.

**O 3T NÃO CONTA PARA A CONTABILIZAÇÃO DE TURNS SOBRE UM PÉ.**

### **3.1.2. – CADETES**

#### **PIÕES:**

 Um (1) pião. Mínimo de 3 voltas numa posição básica (vertical, sentado ou em avião)

#### **SALTOS:**

 Um (1) salto de 1 volta. Antes da execução do salto o atleta deverá efetuar no mínimo 2 TURNS à escolha. Após a execução do salto o atleta deverá efetuar movimentos coreográficos que deverão conter obrigatoriamente movimentos de tronco e braços e poderão utilizar os turns que desejarem.

**SEQUÊNCIA DE PASSOS:****UMA (1) SEQUÊNCIA DE PASSOS EM LINHA RETA (SiStSq) – DIAGONAL**

- Ao longo da **DIAGONAL DA PISTA**
- Durante a execução deste elemento, patinadores devem executar um alto nível de dificuldade técnica que demonstre a sua capacidade e a expresse com fluidez e diversidade, sempre em conformidade com o ritmo da seleção musical escolhida.
- É obrigatório **iniciar a sequência de uma posição PARADA**.

**Nota:** uma paragem de **duração inferior ou igual a 3"** satisfaz a exigência de "posição PARADA".

- **Incluir no mínimo 6 TURNS sobre 1 pé.**
- **Incluir no mínimo TRÊS (3) "ONE FOOT TURNS" de natureza diferente.**
- **Incluir um Choctaw.**
- **Incluir um cluster** (execução de, no mínimo, 3 TURNS de natureza distinta sobre o mesmo pé)
  - Durante a execução dos primeiros três TURNS não poderá existir mudanças de rodados (change of edge). Mudanças de rodado só poderão existir APÓS O 3º turn, no caso de o cluster conter mais do que três TURNS.
  - Os TURNS (viragens) utilizadas para a execução do cluster serão contabilizados para a exigência anterior de 6 TURNS.
- Os passos devem cobrir pelo menos **80% do comprimento da diagonal** da pista.
- Durante toda a execução da sequência de passos, a distância máxima permitida do patinador à linha de base não poderá ser superior a 4 (quatro) metros.
- **Não poderão verificar-se paragens de alguma espécie, durante a execução da componente.**

**O 3T NÃO CONTARÁ PARA A CONTABILIZAÇÃO DE TURNS SOBRE UM PÉ.**

**UMA (1) SEQUÊNCIA DE PASSOS EM CIRCULO (CiStSq) – CIRCULO**

- **SENTIDO HORÁRIO**
- Durante a execução deste elemento, patinadores devem executar um alto nível de dificuldade técnica que demonstre a sua capacidade e a expresse com fluidez e diversidade, sempre em conformidade com o ritmo da seleção musical escolhida.
- É obrigatório **iniciar a sequência de uma posição PARADA**.

**Nota:** uma paragem de **duração inferior ou igual a 3"** satisfaz a exigência de "posição PARADA".

- **Incluir no mínimo 6 TURNS sobre 1 pé.**



- **Incluir no mínimo TRÊS (3) “ONE FOOT TURNS” de natureza diferente.**
- **Incluir um Choctaw.**
- **Incluir um cluster (execução de, no mínimo, 3 TURNS de natureza distinta sobre o mesmo pé)**
  - Durante a execução dos primeiros três TURNS não poderá existir mudanças de rodados (change of edge). Mudanças de rodado só poderão existir APÓS O 3º turn, no caso de o cluster conter mais do que três TURNS.
  - os TURNS (viragens) utilizadas para a execução do cluster serão contabilizados para a exigência anterior de 6 TURNS.
- O elemento deverá começar sobre um dos eixos da pista (longitudinal ou transversal), numa posição PARADA, sendo que o centro do círculo patinado deverá coincidir com o centro da pista.
- O círculo deverá ter o mesmo diâmetro da largura da pista.
- O atleta deverá acabar a sequência de passos no mesmo ponto onde iniciou.

**O 3T NÃO CONTA PARA A CONTABILIZAÇÃO DE TURNS SOBRE UM PÉ.**

### 3.1.3. – JUVENIS

#### PIÕES:

 Um (1) pião. Mínimo de 3 voltas numa posição básica (vertical, sentado ou em avião)

#### SEQUÊNCIA DE PASSOS:

 **UMA (1) SEQUÊNCIA DE PASSOS EM LINHA RETA (SiStSq) – LONGITUDINAL**

- Ao longo do **EIXO LONGITUDINAL DA PISTA**
- Durante a execução deste elemento, patinadores devem executar um alto nível de dificuldade técnica que demonstre a sua capacidade e a expresse com fluidez e diversidade, sempre em conformidade com o ritmo da seleção musical escolhida.
- É obrigatório **iniciar a sequência de uma posição PARADA.**

**Nota:** uma paragem de **duração inferior ou igual a 3”** satisfaz a exigência de "posição PARADA".

- **Incluir no mínimo 6 TURNS sobre 1 pé.**
- **Incluir no mínimo TRÊS (3) “ONE FOOT TURNS” de natureza diferente.**
- **Incluir um Choctaw.**
- **Incluir um cluster (execução de, no mínimo, 3 TURNS de natureza distinta sobre o mesmo pé)**



- Durante a execução dos primeiros três TURNS não poderá existir mudanças de rodados (change of edge). Mudanças de rodado só poderão existir APÓS O 3º turn, no caso de o cluster conter mais do que três TURNS.
- os TURNS (viragens) utilizadas para a execução do cluster serão contabilizados para a exigência anterior de 6 TURNS.
- Os passos devem cobrir pelo menos **80% do comprimento da diagonal** da pista.
- Durante toda a execução da sequência de passos, a distância máxima permitida do patinador à linha de base não poderá ser superior a 4 (quatro) metros.
- **Não poderão verificar-se paragens de alguma espécie, durante a execução da componente.**

**O 3T NÃO CONTA PARA A CONTABILIZAÇÃO DE TURNS SOBRE UM PÉ.**

#### **UMA (1) SEQUÊNCIA DE PASSOS EM CIRCULO (CiStSq) – SERPENTE**

- Os patinadores deverão iniciar a serpente, de uma POSIÇÃO ESTACIONÁRIA, sobre o eixo longitudinal da pista (no ponto mais próximo da tabela), **passar pelo centro da pista** e terminar sobre o fim do eixo longitudinal (no ponto mais próximo da tabela oposta).
- Durante a execução deste elemento, patinadores devem executar um alto nível de dificuldade técnica que demonstre a sua capacidade e a expresse com fluidez e diversidade, sempre em conformidade com o ritmo da seleção musical escolhida.
- É obrigatório **iniciar a sequência de uma posição PARADA.**

**Nota:** uma paragem de **duração inferior ou igual a 3"** satisfaz a exigência de "posição PARADA".

- **Incluir no mínimo 6 TURNS sobre 1 pé.**
- **Incluir no mínimo TRÊS (3) "ONE FOOT TURNS" de natureza diferente.**
- **Incluir um Choctaw.**
- **Incluir um cluster (execução de, no mínimo, 3 TURNS de natureza distinta sobre o mesmo pé)**
  - Durante a execução dos primeiros três TURNS não poderá existir mudanças de rodados (change of edge). Mudanças de rodado só poderão existir APÓS O 3º turn, no caso de o cluster conter mais do que três TURNS.
  - os TURNS (viragens) utilizadas para a execução do cluster serão contabilizados para a exigência anterior de 6 TURNS.
- O trabalho de pés deverá utilizar toda a largura da pista e cruzar somente uma vez o eixo longitudinal.
- Não poderão verificar-se STOP'S durante a execução deste elemento.


**O 3T NÃO CONTA PARA A CONTABILIZAÇÃO DE TURNS SOBRE UM PÉ.**

 **UMA (1) SEQUÊNCIA DE PASSOS ROTACIONAIS (TravSq) – TRAVELLING SEQUENCE**

- Tempo máximo de execução – 8s
- Os patinadores deverão executar no mínimo 3 rotações sobre cada pé com rodados de entrada diferentes e direções diferentes.
- Em cada mudança de pé os patinadores poderão utilizar no máximo 3 pequenos passos.
- Tipos de entradas:
  - FI - Forward Inside
  - FO - Forward Outside
  - BI - Backward Inside
  - BO - Backward Outside
- Com vista a aumentar o nível de execução os patinadores deverão executar no mínimo 2 das seguintes opções, podendo usar todas as combinações possíveis:
  - Uso de 1 mão sobre ou acima da linha da cabeça;
  - Mãos cruzadas atrás das costas, afastadas do corpo;
  - Braços cruzados à frente, entre a linha dos ombros e da bacia (também poderão usar uma braço à frente e outro atrás do tronco - "parafuso");
  - Perna livre cruzada à frente ou atrás sobre a linha do joelho;
  - Perna livre cruzada à frente ou atrás abaixo da linha do joelho (pirouettes);
  - Segurar com uma mão as rodas do patim livre.

### 3.1.4. – JUNIORES E SENIORES

#### SEQUÊNCIA DE PASSOS:

 **UMA (1) SEQUÊNCIA DE PASSOS EM LINHA RETA (SiStSq) – DIAGONAL**

- Ao longo da **DIAGONAL DA PISTA**
- Durante a execução deste elemento, patinadores devem executar um alto nível de dificuldade técnica que demonstre a sua capacidade e a expresse com fluidez e diversidade, sempre em conformidade com o ritmo da seleção musical escolhida.
- É obrigatório **iniciar a sequência de uma posição PARADA.**

**Nota:** uma paragem de **duração inferior ou igual a 3"** satisfaz a exigência de "posição PARADA".

- **Incluir no mínimo TRÊS (3) "ONE FOOT TURNS" de natureza diferente EM AMBAS AS DIREÇÕES.**



- **Incluir um Choctaw.**
- **Incluir um cluster (execução de, no mínimo, 3 TURNS de natureza distinta sobre o mesmo pé)**
  - Durante a execução dos primeiros três TURNS não poderá existir mudanças de rodados (change of edge). Mudanças de rodado só poderão existir APÓS O 3º turn, no caso de o cluster conter mais do que três TURNS.
  - os TURNS (viragens) utilizadas para a execução do cluster serão contabilizados para a exigência anterior de 4 TURNS.
- Os passos devem cobrir pelo menos **80% do comprimento da diagonal** da pista.
- Durante toda a execução da sequência de passos, a distância máxima permitida do patinador à linha de base não poderá ser superior a 4 (quatro) metros.
- **Não poderão verificar-se paragens de alguma espécie, durante a execução da componente.**

**O 3T NÃO CONTA PARA A CONTABILIZAÇÃO DE TURNS SOBRE UM PÉ.**

#### **UMA (1) SEQUÊNCIA DE PASSOS EM CIRCULO (CiStSq) – SERPENTE**

- Os patinadores deverão iniciar a serpente, de uma POSIÇÃO ESTACIONÁRIA, sobre o eixo longitudinal da pista (no ponto mais próximo da tabela), **passar pelo centro da pista** e terminar sobre o fim do eixo longitudinal (no ponto mais próximo da tabela oposta).
- Durante a execução deste elemento, patinadores devem executar um alto nível de dificuldade técnica que demonstre a sua capacidade e a expresse com fluidez e diversidade, sempre em conformidade com o ritmo da seleção musical escolhida.
- É obrigatório **iniciar a sequência de uma posição PARADA.**

**Nota:** uma paragem de **duração inferior ou igual a 3"** satisfaz a exigência de "posição PARADA".

- **Incluir no mínimo TRÊS (3) "ONE FOOT TURNS" de natureza diferente EM AMBAS AS DIREÇÕES.**
- **Incluir um Choctaw.**
- **Incluir um cluster (execução de, no mínimo, 3 TURNS de natureza distinta sobre o mesmo pé)**
  - Durante a execução dos primeiros três TURNS não poderá existir mudanças de rodados (change of edge). Mudanças de rodado só poderão existir APÓS O 3º turn, no caso de o cluster conter mais do que três TURNS.
  - os TURNS (viragens) utilizadas para a execução do cluster serão contabilizados para a exigência anterior de 4 TURNS.



- Os passos devem cobrir pelo menos **80% do comprimento da diagonal** da pista.
- O trabalho de pés deverá utilizar toda a largura da pista e cruzar somente uma vez o eixo longitudinal.
- Durante toda a execução da sequência de passos, a distância máxima permitida do patinador à linha de base não poderá ser superior a 4 (quatro) metros.
- **Não poderão verificar-se paragens de alguma espécie, durante a execução da componente.**

**O 3T NÃO CONTA PARA A CONTABILIZAÇÃO DE TURNS SOBRE UM PÉ.**

### **UMA (1) SEQUÊNCIA TRAVELLING (TravSq) – TRAVELLING SEQUENCE**

- Tempo máximo de execução – 8s
- Os patinadores deverão executar no mínimo 3 rotações sobre cada pé com rodados de entrada diferentes e direções diferentes.
- Em cada mudança de pé os patinadores poderão utilizar no máximo 3 pequenos passos.
- Tipos de entradas:
  - FI - Forward Inside
  - FO - Forward Outside
  - BI - Backward Inside
  - BO - Backward Outside
- Com vista a aumentar o nível de execução os patinadores deverão executar no mínimo 2 das seguintes opções, podendo usar todas as combinações possíveis:
  - Uso de 1 mão sobre ou acima da linha da cabeça;
  - Mãos cruzadas atrás das costas, afastadas do corpo;
  - Braços cruzados à frente, entre a linha dos ombros e da bacia (também poderão usar uma braço à frente e outro atrás do tronco - "parafuso");
  - Perna livre cruzada à frente ou atrás sobre a linha do joelho;
  - Perna livre cruzada à frente ou atrás abaixo da linha do joelho (pirouettes);
  - Segurar com uma mão as rodas do patim livre.

### **UMA (1) SEQUÊNCIA CLUSTER - CLUSTER SEQUENCE**

- O patinador deverá executar 2 sequências de Clusters com no mínimo 3 TURNS separados por um só pé e um só passo.
- Os 3 primeiros TURNS, de cada sequência, deverão ser obrigatoriamente de natureza diferente.



- Mudanças de rodado só poderão verificar-se após o 3º TURN.

 **UMA (1) SEQUÊNCIA COREOGRÁFICA – COREOGRAPHIC STEP SEQUENCE**

- Esta sequência de passos é livre.
- Os patinadores deverão demonstrar a suas competências rítmicas e interpretativas ao som da música, usando elementos técnicos como:
  - Passos; turns; arabescos; ina bauer; águias (spread eagles), saltos de uma volta (dentro dos permitidos); piões rápidos.
- A sequência deverá começar de uma posição PARADA de um ponto, à escolha, mais próximo da tabela "comprida", e deverá terminar quando o patinador atinge o ponto mais próximo da tabela "comprida" oposta.
- Não existe diagrama a cumprir.
- Tempo máximo: 20s.
- Não é permitido STOP durante a execução.



## 4. – LIMITAÇÕES STYLE DANCE E DANÇA LIVRE

### PIÕES

-  **INICIADOS a JUVENIS** – Para além do exigido, o atleta só poderá executar mais 1 pião (Piões com menos de 2 voltas não serão considerados como componente exigida/permitida).
-  **JUNIORES a SENIORES** – O atleta só poderá executar UM (1) pião (Piões com menos de 2 voltas não serão considerados como componente exigida/permitida).

### SALTOS

-  **INICIADOS E CADETES** – Para além do exigido, o atleta poderá executar somente mais 1 salto. (saltos com menos de uma volta não serão considerados como componente obrigatória/exigida)
-  **JUVENIS a SENIORES** – O atleta poderá executar um máximo de dois (2) saltos de uma volta. (saltos com menos de uma volta não serão considerados como salto).
-  Os saltos não terão qualquer valor técnico.

### STOPS

-  É considerada STOP, quando o patinador se encontra parado mais de 3 até um máximo de 8 segundos.
-  Um máximo de dois (2) STOP (excluindo o início/fim).

### POSIÇÕES ESTACIONÁRIAS

-  Ajoelhar / deitar sobre a pista, só é permitido (2) vezes durante todo o programa com um máximo de 5 (cinco) segundos cada (incluindo o início e fim).  
No caso de ambos os patinadores estarem, ao mesmo tempo, deitados/ajoelhados na pista, esta situação será contabilizada como uma só posição estacionária.

### MÃO NO CHÃO (p.e. para efetuar uma rodada)

-  Não será tida em conta na contabilização de posições estacionarias (deitar/ajoelhar).

### INÍCIO E FIM DO PROGRAMA

-  Os patinadores não podem exceder oito (8) segundos em posição de parados.



## 5. – AVALIAÇÃO DE SOLO DANCE

Os Juízes avaliarão os provas de Solo Dance, usando o sistema de pontuação indicado em 1.9 deste regulamento.

### 5.1. – AVALIAÇÃO DAS DANÇAS OBRIGATÓRIAS

Ver descrição e pontos de avaliação para pares de dança, alterando, evidentemente as palavras “par”, dado a solo-dance ser executada por um só patinador.

### 5.2. – AVALIAÇÃO DA STYLE DANCE (PARES DE DANÇA)

Para atribuição da nota considera-se o seguinte:

Elementos	Critérios	Nota A	
Impostos	DO não apresentada, ou patinada menos de metade do exigido	0.5	0.5 a 3.0
	Até 40% de clareza de passos; rodados, transições e viragens com bastantes erros. Inexistência de rodados	0.6 a 1.0	
	50% da dança com clareza, com dois (2) erros graves em rodados, transições e viragens. Sem rodados de uma forma geral.	1.1 a 1.5	
	60% da dança executada com clareza, com um (1) erro grave em rodados, transições e viragens. Algumas falhas de rodados.	1.6 a 2.0	
	80% da dança executada com clareza, sem erros grave em rodados, transições e viragens. Bons rodados.	2.1 a 2.5	
	90% -100% da dança executada com clareza. Rodados intensos ou muito intensos.	2.6 a 3.0	
SPLR	Cumprido menos de $\frac{3}{4}$ da pista	0.5	0.5 a 2.5
	Somente 1 ou 2 tipos de viragens/transições apresentadas	0.6 a 1.0	
	3 ou 4 tipo de viragens/transições apresentadas, embora no mesmo sentido, ou 1 ou 2 tipos de viragens/transições em ambos os sentidos.	1.1 a 1.5	
	5 ou 6 tipo de viragens/transições apresentadas., ou 3 ou 4 tipos de viragens/transições em ambos os sentidos.	1.6 a 2.0	



SPC	Cumprido menos de ¼ da pista	0.5	0.5 a 2.5
	Somente 1 ou 2 tipos de viragens/transições.	0.6 a 1.0	
	3 ou 4 tipo de viragens/transições apresentadas, ou 1 ou 2 tipos de viragens/transições em ambos os sentidos.	1.1 a 1.5	
	5 ou 6 tipo de viragens/transições, em ambos os sentidos.	1.6 a 2.0	
TRANSIÇÕES	Variedade nas transições; rodados, braços tronco, cabeça, pernas livres	0.5 a 2.0	
<b>Critérios</b>		<b>Nota B</b>	
Coreografia/estilo		0.5 a 3.5	
Interpretação/execução		0.5 a 3.5	
Ritmo/timing		0.5 a 3.0	

### 5.3. – AVALIAÇÃO DA DANÇA LIVRE (SOLO DANCE)

- 🛼 Uma Dança Livre deve ser executada de forma coesa com vista à transmissão de uma ideia abstrata ou meramente estética; interpretação de um ritmo; de uma mensagem social, mas não se aconselha mensagens políticas ou de carácter agressivo. Assim, a concepção e apresentação do programa deve promover a transmissão clara dessa mensagem através de apresentação de elementos dinâmicos e originalmente estéticos.
- 🛼 A Dança deve conter movimentos já reconhecidos e novos elementos. A sua execução deve combinar movimentos fluidos, relembrando sempre o valor técnico e qualidade de elementos apresentados, portadores de originalidade e criatividade.
- 🛼 Movimentos de patinagem livre podem ser utilizados desde que apropriados ao carácter e ritmo musical. No entanto, os movimentos habilidade atlética e demonstração de força não são permitidos.
- 🛼 Na construção de uma Dança Livre, a repetição de uma mesma ação (travões, mesma posição, movimentos) é de evitar e, caso suceda, deve ser minorado o valor global do programa.
- 🛼 A Dança Livre em Solo Dance tem a particularidade de ser executada sem suporte, sem um par. Logo é de extrema importância que o/a patinador/a transmita toda uma mensagem por si só.
- 🛼 A avaliação de uma Dança Livre considera a execução global do programa, mais do que apenas as dificuldades apresentadas isoladamente. Timing, passos, mudanças de posição/postura, elementos obrigatórios e elementos novidade devem ser apresentados com variedade, suavidade e harmonia numa coreografia com início, meio e fim.



- 🛼 Um programa onde a música escolhida é completada com a coreografia (ritmo – harmonia - frases musicais) deve ser recompensado. Um programa executado sem precipitações; com bons lóbulos e rodados bem finalizados; com passos executados com convicção e autoridade, demonstra clareza e segurança superiores àquele programa que se apresenta com hesitações e mal treinado.
- 🛼 No final da apresentação do/a patinador/a, o/a Juiz deverá questionar-se acerca da mensagem que (supostamente) foi transmitida e também se o/a patinador/a, de facto, **patinou, dançou e interpretou** a mensagem, a música e a coreografia ao longo de todo o programa.
- 🛼 Lembramos que a repetição de passos e movimentos deverão ser evitados.
- 🛼 **Para a atribuição da Nota Técnica (A)** consideram-se os seguintes fatores:
  - Dificuldade de passos e movimentos;
  - Variedade e Criatividade (eventualmente original);
  - Segurança na execução de passos;
  - Clareza de movimentos.
- 🛼 **Para a atribuição da Nota Artística (B)** consideram-se os seguintes fatores:
  - Forma como o/a patinador/a expressa as melodias apresentadas;
  - Clareza na execução e interligação de passos;
  - Execução correta nos tempos musicais;
  - Acompanhamento claro e correto do corpo, nos tempos musicais;
  - Porte do/a patinador/a;
  - Harmonia em que está elaborado o programa, suportando-a para além de uma mera soma de partes;
  - A forma como é utilizada a superfície da pista;
  - A emotividade criada e transmitida pelo desempenho do programa.



## 6. – PROIBIÇÕES, PENALIZAÇÕES E DEDUÇÕES

PENALIZAÇÕES GERAIS		Nota A	Nota B	Aplicado por
Violação às regras exigidas para fatos de exibição. O Juiz Arbitro determinará o valor da penalização a aplicar.		-	0,2 a 1,0	J.A.
Uso excessivo de maquilhagem (Escalões: <b>Benjamins a Iniciado</b> )		-	0,3	J.A.
Ajoelhar/Deitar no solo mais que 5s no início ou fim do programa		-	0,3	J.A.
Tempo do programa superior ao tempo regulamentar, o Juiz Árbitro procede à sua interrupção através de um apito para finalizar o ajuizamento da prova.		-	-	.
Programa com tempo inferior ao permitido ( <b>Por cada 10s em falta</b> )		0,2	0,2	J.A.
Entrada e saída de pista com mais de 15 segundos. ( <b>por cada segundo extra</b> ) (na Nota A em D.O.)		-	0.1	J.A.
Acompanhamento incorreto do ritmo – timing (a aplicação deverá basear-se sobre a duração do erro) (na Nota A em D.O.)		-	0.2 a 2.0	Juízes
PENALIZAÇÕES ESPECIFICAS DANÇAS OBRIGATÓRIAS		Nota A		Aplicado por
Passos de entrada com mais de 24 bpm's		0.1		J.A.
Queda/Interrupções	Pequena	0.1 a 0,2		J.A.
	Média	0.3 a 0.7		J.A.
	Grande	0.8 a 1.0		J.A.
Sequência não patinada		1.0		J.A.
PENALIZAÇÕES ESPECIFICAS DA STYLE DANCE		Nota A	Nota B	Aplicado por
BPM'S incorretos		1.0	-	J.A.
Quedas/interrupções	Pequena	-	0.1 a 0,2	J.A.
	Média	-	0.3 a 0.7	J.A.
	Grande	-	0.8 a 1.0	J.A.
Não executar um elemento obrigatório		0.5	-	J.A.
Violação às regras de execução dum elemento obrigatórios		0.2	-	J.A.
<b>Ultrapassar o tempo permitido para</b> movimentos estacionários		0.2	0.2	J.A.
PENALIZAÇÕES ESPECIFICAS DA DANÇA LIVRE		Nota A	Nota B	Aplicado por
Quedas/interrupções	Pequena	-	0.1 a 0,2	J.A.
	Média	-	0.3 a 0.7	J.A.
	Grande	-	0.8 a 1.0	J.A.
Não executar um elemento obrigatório		0.5	-	J.A.
Violação em: -elementos obrigatórios; -piões; -tempo nas /paragens; -saltos e rotações em excesso; -arabescos, pivots, piões		0.2	0.2	J.A.



## CAPÍTULO VI – SHOW E PRECISÃO

### 1. – REGRAS GERAIS

-  Em todas as categorias, a idade mínima de participação é a dos atletas nascidos no ano de 2006.
-  Os grupos podem ser constituídos por patinadores de ambos os sexos, individuais e/ou pertencentes a clubes diferentes, que sejam filiados na FPP.
-  É permitida musica vocal.
-  Todos os participantes deverão possuir Licença (cartão de atleta) da FPP.
-  Todos os atletas terão de ter obtido, no mínimo, aprovação no Teste de Iniciação – nível 4
-  O tempo começa a contar a partir do primeiro movimento de um dos patinadores.

#### 1.1. – ORDEM DE SAÍDA, TREINO E AQUECIMENTO

-  O sorteio de ordem de saída será realizado por computador.
-  A organização deve assegurar que todos os participantes tenham o tempo regulamentar de treino:
  - **Quartetos e Quartetos Juvenis** – mínimo 10 minutos, por grupo
  - **Grupos Juvenis, Pequenos e Grandes Grupos** – mínimo 15 minutos, por grupo
  - **Equipas de Precisão** – mínimo 20 minutos, por grupo.

#### 1.2. – ILUMINAÇÃO

-  A organização deverá assegurar que a pista tenha uma iluminação standard para todas as equipas.
-  A pista deve estar totalmente iluminada, e no seu redor a iluminação deve ser reduzida para que a ideia de palco para Show seja percecionada.
-  É importante a colocação do Corpo de Juízes, para que estes vejam todos os patinadores ao mesmo tempo.
-  O Corpo de Juízes para Show e Precisão tomarão lugar sempre sobre a parte larga da pista e numa posição superior.



## SECÇÃO I – SHOW

### 1. – CATEGORIAS DE SHOW

#### 1.1. – QUARTETOS

 **Tempo:** Três (3) minutos ( $\pm$  10 Segundos)

 Máximo um (1) reserva

#### 1.2. – QUARTETOS JUVENIS

 **Tempo:** Três (3) minutos ( $\pm$  10 Segundos)

 Máximo um (1) reserva

#### 1.3. – GRUPOS JUVENIS

 **Tempo:** Três (3) minutos e trinta (30) Segundos ( $\pm$  10 Segundos)

 De 8 a 16 patinadores (máximo quatro (4) reservas)

#### 1.4. – GRUPOS PEQUENOS

 **Tempo:** Mínimo quatro (4) minutos e trinta (30) Segundos, máximo cinco (5) minutos ( $\pm$  10 Segundos)

 De 6 a 12 patinadores (máximo quatro (4) reservas)

#### 1.5. – GRUPOS GRANDES

 **Tempo:** Mínimo quatro (4) minutos e trinta (30) Segundos, máximo cinco (5) minutos ( $\pm$  10 Segundos)

 Mínimo de 16 patinadores (máximo quatro (4) reservas)

### 2. – REGRAS DE EXECUÇÃO DE SHOW

#### QUARTETOS

 Não devem ser feitos de dois pares específicos, de dança ou artísticos, mas de quatro patinadores atuando como grupo. Todos os saltos de rotação simples, Axel, duplo Toe Loop e duplo Salchow são permitidos. Piões também são permitidos, com exceção dos piões de classe A.



## GRUPOS

- 🛼 Individuais e pares artísticos não são permitidos. A patinagem será avaliada como um todo. Saltos com mais de uma volta não são permitidos. Piões em cima e em baixo, sem entrada em volante, são permitidos.
- 🛼 Os movimentos e os pequenos passos parados são autorizados. No entanto, os programas compostos por constantes movimentos e coreografia serão mais valorizados do que programas com excessivos movimentos estacionários. O Juiz Árbitro informará o Corpo de Juizes a dedução a aplicar às notas A e B em função da duração das paragens.
- 🛼 A coreografia deve iniciar-se nos primeiros quinze (15) segundos, após o início da música. Este início ocorrerá através de um movimento de um único patinador ou grupo de patinadores. Se o tempo for excedido será aplicada uma penalização de 0.2 na nota B.
- 🛼 Uma atuação de Show não deve incluir mais do que 4 (quatro) elementos típicos de Patinagem de Precisão.

**Exemplo:** um círculo, uma roda são permitidos; por cada manobra mencionada são permitidas 4 (quatro), por exemplo: 4 (quatro) círculos, etc.

## CÍRCULO

- 🛼 Um grupo de patinadores em posição parada ou em movimento, em volta de um centro comum sendo a posição de cada patinador equidistante a esse centro: o círculo poderá rodar em ambos os sentidos dos ponteiros do relógio, para trás ou para a frente.
  - **CÍRCULOS ABERTOS** - Os patinadores não têm contacto entre eles.
  - **CÍRCULOS FECHADOS** - Os patinadores encontram-se em contacto entre eles. Para o efeito poderão utilizar várias formas de contato como: mão-mão, mão-ombro, mão-cintura, etc...

**Círculos fechados com mais de uma rotação serão reconhecidos como elemento típico de Precisão.**

## RODA

- 🛼 Uma linha reta que gira sobre um eixo comum, no centro da linha. Normalmente existe um igual número de patinadores de cada lado do eixo. A roda pode rodar em ambos os sentidos dos ponteiros do relógio.

A quantidade de raios (patinadores) numa roda poderá ir de 2 a 6 (dois a seis) ou mais.

- 🛼 Variantes:
  - Rodas paralelas
  - Rodas deslizantes (pequenas deslocações)
  - Rodas em S
  - Rodas step-in (pequenos passos)



**Qualquer uma destas variantes (roda e círculo) executadas com mais de uma rotação será reconhecida como elemento típico de precisão.**

-  Blocos e Manobras, de qualquer natureza, não têm limitações.
-  A combinação de elementos será considerada como um elemento.
-  A atuação de um Grupo de Show tem que ser Show e não Precisão.
-  Os programas de Show devem integrar expressar elementos coreográficos e técnicos segundo o tema escolhido, que deverá ser facilmente identificável pelo público e pelos juizes (um programa de Precisão valoriza principalmente os elementos técnicos).
-  Não são autorizados participantes sem patins. No início do programa todos os patinadores devem estar em pista. Os patinadores não estão autorizados a deixar a pista durante a execução do programa.
-  Não existem restrições na escolha da música, no entanto o programa deve estar de acordo a seleção musical.

## 2.1. – ADEREÇOS

-  Todas as decorações teatrais são proibidas mesmo aquelas que são transportadas por mais de um patinador em conjunto, como caixilhos, tapetes, cenários, painéis, estruturas planas de qualquer tamanho ou matéria.
-  As máquinas de fumo e spotlights individuais não são autorizados.

## 2.2. – ACESSÓRIOS E OBJETOS

-  São permitidos os acessórios que sejam transportados por um único patinador. É também permitido colocar objetos ou acessórios, por um curto período de tempo ao longo dos lados ou junto á tabela da pista, mas só imediatamente antes do início do programa. Para evitar desordem e confusão, assim que os objetos são apanhados não poderão ser deixados, abandonados ou lançados para fora da pista.
-  É importante que os patinadores demonstrem habilidade no uso de acessórios apropriados e consigam patinar bem ao mesmo tempo.
-  É permitido que os patinadores passem objetos de uns para os outros e que os coloquem pousados na pista, mas só se mantiverem contato físico com o(s) objeto(s).
-  Abandonar algum objeto ou acessório no chão sem contato com qualquer patinador é permitido apenas uma vez durante o programa por um máximo de 10 (dez) segundos.
-  A dedução dada pelo Juiz Árbitro é de 0.5 na nota A por cada utilização incorreta do acessório.



- 🛼 Se o objeto cair no solo não terá penalização, mas será considerado como um ponto negativo na apreciação global do programa.

### 2.3. – SINOPSE

- 🛼 No ato de inscrição, para qualquer uma das competições de Show, deverá ser entregue uma breve explicação, com não mais de 25 (vinte e cinco) palavras, descrevendo a performance. Esta sinopse deverá ser entregue aos Juízes e ao Diretor de Prova, e será apresentada publicamente, ao microfone, aquando da entrada do grupo em ringue e antes de se iniciar a prova.

### 2.4. – ENTRADA E SAÍDA DA PISTA

- 🛼 Os Grupos Juvenis, Pequenos Grupos e Grandes Grupos dispõem de 40 segundos para entrar em pista após a chamada, e eventualmente posicionar os objetos (de acordo com as regras precedentes).
- 🛼 Os Quartetos e Quartetos Cadetes dispõem de 20 (vinte) segundos para entrar em pista após a chamada, e eventualmente posicionar os objetos (de acordo com as regras precedentes).
- 🛼 Entradas com mais tempo do que o permitido serão penalizadas com 0.3 na nota A.
- 🛼 Só os patinadores que fazem parte do grupo estão autorizados a colocar os objetos sobre a pista, e somente após a chamada do grupo (não, por exemplo, aquando da leitura das notas do grupo anterior). O comité organizador deve estar atento para que esta regra seja aplicada.

**NOTA:** Durante a audição das notas no final da atuação, e no menor tempo possível, o grupo deverá recolher todos os objetos utilizados durante o programa, para que não cause nenhuma espera. A pista deve estar pronta e totalmente disponível, no máximo, em 40 (quarenta) segundos. Será aplicada uma penalização de 0.5 na nota B, caso seja excedido o tempo de 40 segundos.

- 🛼 Não é permitido a nenhum atleta sair da pista durante a apresentação do programa.

## 3. – AVALIAÇÃO DOS PROGRAMAS DE SHOW

- 🛼 Os Juízes avaliarão o programa de Show, usando o sistema de pontuação indicado em 1.9. Os valores inteiros indicam a habilidade geral do grupo. As pontuações decimais de ponto um (0.1) a ponto nove (0.9) são adicionadas para melhor diferenciação entre os grupo.
- 🛼 Serão atribuídas duas notas: A e B (conteúdo do programa e apresentação).
- 🛼 Em caso de empate, a nota B prevalece. A classificação é realizada de acordo com o Sistema “White”
  - **NOTA A:** Dificuldade Técnica:
    - **Dificuldades Técnicas:** Habilidade de patinagem, passos, velocidade, elevações, saltos e piões.
    - **Tema do programa e sua construção:** Composição e estilo do programa, estrutura técnica, uso do espaço, uso de elementos de patinagem e sua variedade, compatibilidade, coerência e unidade, ritmo e sua variação.



- **Técnica de Grupo:** Manobras de grupo, bloco, mudanças e transições, intersecções, harmonia dos movimentos e unissonância.
- **NOTA B: Impressão Artística:**
  - **Expressividade e Interpretação:** Habilidade artística e cinestésica, qualidade e controlo de movimentos, a variedade, uso da energia e teatralidade.
  - **Realização do Tema:** Vestuário, maquilhagem, penteados e acessórios, a efetividade da apresentação.
  - **Impressão Geral:** Exatidão, harmonia, sincronismo e fluxo rítmico.

## CONSIDERAÇÕES ESPECIAIS PARA JUÍZES:

 O número de patinadores em pista nos Grandes Grupos é mais difícil para a capacidade técnica, bem como para a coreografia, pelo que é importante ter isso em atenção, dando sempre ênfase na qualidade técnica de um grupo.

### Grupos Grandes:

<b>Nota A</b>	1. Ideia (tema) + Coreografia + Técnica de Grupo	60 %
	2. Dificuldades Técnicas + Movimentos Relacionados	40 %
<b>Nota B</b>	1. Impressão geral	40 %
	2. Desenvolvimento do tema (ideia)	30 %
	3. Expressão + Interpretação	30 %

### Grupos Pequenos e Juvenis, e Quartetos:

<b>Nota A</b>	1. Ideia (tema) + Coreografia + Técnica de Grupo	50 %
	2. Dificuldades Técnicas + Movimentos relacionados	50 %
<b>Nota B</b>	1. Impressão geral	40 %
	2. Desenvolvimento do tema (ideia)	30 %
	3. Expressão + Interpretação	30 %

 Para uma correta avaliação do Programa, deverá ser consultado o documento FIRS ARTISTIC book (Artistic Technical Committee – World Skate – Rule book 2018 e “Show Skating Guide – 2010 Edition”



#### 4. – PROIBIÇÕES, PENALIZAÇÕES E DEDUÇÕES

<b>PENALIZAÇÕES GERAIS SHOW E PRECISÃO</b>	<b>Nota A</b>	<b>Nota B</b>	<b>Aplicado por</b>
Infração regulamentar no vestuário. O Juiz Arbitro determinará o valor da penalização a aplicar.	-	0,2 a 1,0	J.A.
Tempo do programa superior ao tempo regulamentar, o Juiz Árbitro procede à sua interrupção através de um apito para finalizar o ajuizamento da prova.	-	-	-
Tem inferior ao tempo regulamentar ( <b>Por cada 10s em falta</b> )	0,2	0,2	J.A.
Queda fugaz de um patinador	-	0.2	J.A.
Queda prolongada de um só patinador ou queda fugaz de diversos patinadores	-	0.4 a 0.6	J.A.
Queda de mais que um patinador por um tempo prolongado	-	0.8 a 1.0	J.A.
<b>Penalizações específicas de SHOW</b>	<b>Nota A</b>	<b>Nota B</b>	<b>Aplicado por</b>
Excesso de tempo na entrada em pista (Superior a 20s para Quartetos ou superior a 40s para Grupos de SHOW)	0.3	-	J.A.
Mais de 15 segundos entre início da música e 1º movimento de um patinador	-	0.2	J.A.
Saída de pista superior a 40s (recolha de objetos incluída)	-	0.5	J.A.
Mais do que quatro (4) elementos típicos de precisão	1.0	-	J.A.
Performance no geral do programa não revela SHOW mas sim Precisão	-	1.0	J.A.
Elementos não permitidos ( <b>Cada Elemento</b> )	0.5	0.5	J.A.
Infração sobre a utilização de acessórios	0.5	-	J.A.
Limpeza da pista incorreta (incluindo recolha de acessórios)	-	0.5	J.A.



## SECÇÃO II – PRECISÃO

### 1. – CATEGORIAS DE PRECISÃO

#### 1.1. – PRECISÃO JUNIOR

-  **Tempo:** Quatro (4) minutos ( $\pm$  10 Segundos)
-  Idades oficiais, não mais de 19 ano – Nascimento: 1999 e anteriores
-  De 16 a 24 patinadores (máximo quatro (4) reservas)
-  Apenas um máximo de 6 (seis) participantes em Precisão Junior estão autorizados para participar no mesmo campeonato em Precisão Senior.

#### 1.2. – PRECISÃO SENIOR

-  **Tempo:** Quatro (4) minutos e 30 (trinta) segundos ( $\pm$  10 Segundos)
-  De 16 a 24 patinadores (máximo quatro (4) reservas)
-  Apenas um máximo de 6 (seis) participantes em Precisão Junior estão autorizados para participar no mesmo campeonato em Precisão Senior.

### 2. – REGRAS DE EXECUÇÃO DE PRECISÃO

-  A música deverá ser constituída com um mínimo de três (3) variações de música e de tempos.
-  Um programa equilibrado com elementos de formação reconhecidos deverá incluir: círculos, rodas, linhas, blocos e manobras de interseção. As manobras deverão ser dominantes de um elemento para outro.
-  A pista deverá utilizada no seu todo.
-  Passos de ligação difíceis entre os elementos deverão ser visíveis.
-  Todos os elementos devem incorporar deslocações para a frente e/ou para trás.
-  O trabalho de pés é permitido em todos os elementos.
-  Os movimentos e os passos têm de estar em sintonia com a música e são permitidos durante todos os elementos.
-  Elementos individuais não são permitidos.
-  No mínimo, deverão ser apresentadas 3 (três) diferentes tipos de pegas.
-  Deve-se cumprir as seguintes limitações:
  - São permitidos saltos, com um máximo, meia volta de rotação.
  - Piões com mais de 1 (uma) volta não são permitidos.
  - Elevações e posições estacionárias não são permitidas, exceto durante a Paragem Coreográfica.



- 🛼 Posições paradas durante a apresentação do programa não são autorizadas, exceto durante a Paragem Coreográfica.
- 🛼 Acessórios e objetos não são permitidos.

## 2.1. – PRECISÃO JUNIOR

- 🛼 Um programa bem equilibrado deverá incluir as seguintes formações reconhecidas: círculos, moinhos, linhas, blocos e manobras de interseção. A transição entre duas manobras deverá ser bem evidente. Os elementos obrigatórios deverão estar incluídos aleatoriamente no programa, podendo ser repetidos sem penalização, a saber:

### CÍRCULO

- 🛼 É obrigatório um círculo, que poderá rodar em ambas as direções ou numa combinação de ambas, com um mínimo de duas voltas. É permitido a execução de um círculo múltiplo com um mínimo de uma (1) volta.

### LINHA

- 🛼 É obrigatória uma linha, ao longo do eixo transversal e que se move sobre o eixo longitudinal, utilizando o máximo de superfície de ringue. É obrigatória a execução de uma linha, ao longo do eixo longitudinal e que se mova sobre o eixo transversal, utilizando no mínimo três quartos ( $\frac{3}{4}$ ) do ringue.

### BLOCO

- 🛼 Deverá ser constituído por um mínimo de quatro linhas e um máximo de seis. No mínimo deverão ser utilizados dois eixos distintos.
- 🛼 Um bloco aberto em que não haja nenhum tipo de contacto que deverá mover-se ao longo do eixo longitudinal do ringue ( em linha reta).
- 🛼 Este bloco deverá começar e acabar numa posição estacionária com a duração máxima de 3 segundos.
- 🛼 Deverá ocupar todo o comprimento do ringue.
- 🛼 **Elementos obrigatórios no bloco aberto:**
  - Visível mudança de rodado;
  - Choctaw ou Mohawk;
  - Três interior; Três Exterior e Contra-três.



## RODA

- 👉 deve conter no mínimo três raios, rodando em ambas as direções, sendo exigido duas voltas.
- 👉 Dois (2) ou mais raios paralelos com um mínimo de uma (1) rotação.

## INTERSEÇÕES

- 👉 Todo o tipo de intersecção é permitida (saltada ou deslizada), sendo que durante a sua execução cada atleta só se poderá cruzar uma única vez.
- 👉 No mínimo duas (2) intersecções parciais em que uma parte das atletas do grupo intersectam e a outra parte do grupo realiza outra manobra.

## PARAGEM COREOGRÁFICA

- 👉 É **obrigatória** a realização de **uma paragem** coreográfica visível durante o programa, com um máximo de 10 segundos. Esta paragem deve ser executada durante, e não no início ou fim do programa e deverá caracterizar e reforçar o tema musical.
- 👉 Uma elevação pode ser executada durante a Paragem Coreográfica, sendo que deverá ser executada pelo grupo e não apenas por dois patinadores.

## 2.2. – PRECISÃO SENIOR

- 👉 Um programa bem equilibrado deverá incluir as seguintes formações reconhecidas: círculos, moinhos, linhas, blocos e manobras de intersecção. A transição entre duas manobras deverá ser bem evidente. Os elementos obrigatórios deverão estar incluídos aleatoriamente no programa, podendo ser repetidos sem penalização, a saber:

### CÍRCULO

- 👉 É obrigatório um círculo, que poderá rodar em ambas as direções ou numa combinação de ambas, com um mínimo de duas voltas. É permitido a execução de um círculo múltiplo com um mínimo de uma (1) volta.



## LINHA

- 🛼 É obrigatória uma linha, ao longo do eixo transversal e que se move sobre o eixo longitudinal, utilizando no mínimo três quartos ( $\frac{3}{4}$ ) do ringue. É obrigatória a execução de uma linha, ao longo do eixo longitudinal e que se mova sobre o eixo transversal, utilizando no mínimo três quartos ( $\frac{3}{4}$ ) do ringue.
- 🛼 É obrigatória uma linha separada em dois (2) segmentos (paralelos ou adjacentes) que se mova ao longo do eixo diagonal.

## BLOCO

- 🛼 Deverá ser constituído por um mínimo de quatro linhas e um máximo de seis. No mínimo deverão ser utilizados dois eixos distintos.
- 🛼 Um bloco aberto em que não haja nenhum tipo de contacto que deverá mover-se ao longo do eixo longitudinal do ringue ( em linha reta).
- 🛼 Este bloco deverá começar e acabar numa posição estacionária com a duração máxima de 3 segundos.
- 🛼 Deverá ocupar todo o comprimento do ringue.
- 🛼 **Elementos obrigatórios no bloco aberto:**
  - Visível mudança de rodado;
  - Choctaw ou Mohawk;
  - Duplo três;Contra-três.
- 🛼 Estes elementos podem ser executados com passos adicionais.

## RODA

- 🛼 Deve conter no mínimo três raios, rodando em ambas as direções, sendo exigido duas voltas.
- 🛼 Dois (2) ou mais raios paralelos com um mínimo de uma (1) rotação.
- 🛼 Uma roda com mais de um (1) pivot. Duas (2) ou mais rodas (lado a lado) com um mínimo de uma (1) rotação.

## INTERSEÇÕES

- 🛼 Todo o tipo de intersecção é permitida (saltada ou deslizada), sendo que durante a sua execução cada atleta só se poderá cruzar uma única vez.
- 🛼 No mínimo duas (2) intersecções parciais em que uma parte das atletas do grupo intersectam e a outra parte do grupo realiza outra manobra.



## PARAGEM COREOGRÁFICA

- 🛼 **É obrigatória** a realização de **uma paragem** coreográfica visível durante o programa, com um máximo de 10 segundos. Esta paragem deve ser executada durante, e não no início ou fim do programa e deverá caracterizar e reforçar o tema musical.
- 🛼 Uma elevação pode ser executada durante a Paragem Coreográfica, sendo que deverá ser executada pelo grupo e não apenas por dois patinadores.

## 3. – ENTRADA E SAÍDA DA PISTA

- 🛼 Cada equipa deverá executar o posicionamento em 30 segundos antes de iniciar o seu programa, sendo que quando a equipa estiver pronta o capitão dará o sinal, ao levantar o braço, para se iniciar o programa.
- 🛼 O Capitão dará o sinal, ao levantar o braço, para se iniciar o programa, não sendo permitido utilizar acessórios ou adereços.
- 🛼 O Juiz Árbitro sinalizará o início do programa através de um apito.

## 4. – AVALIAÇÃO DOS PROGRAMAS DE PRECISÃO

- 🛼 Os Juízes avaliarão o programa de Show, usando o sistema de pontuação indicado em 1.9. Os valores inteiros indicam a habilidade geral do grupo. As pontuações decimais de ponto um (0.1) a ponto nove (0.9) são adicionadas para melhor diferenciação entre os grupo.
- 🛼 Serão atribuídas duas notas: A e B (conteúdo do programa e apresentação).
- 🛼 Em caso de empate, a nota B prevalece. A classificação é realizada de acordo com o Sistema “White”.
  - **NOTA A:** Dificuldade Técnica:
    - Originalidade dos elementos.
    - Dificuldade do programa.
    - Dificuldade de conexão dos passos e sua adequação na música.
    - Variedade de elementos e formações, equilíbrio global da coreografia e total utilização do espaço da pista.
    - Colocação das formações e de manobras na utilização de toda a superfície da pista.
  - **NOTA B:** Impressão Artística:
    - Unissonância e sincronização dos elementos da equipa.
    - Capacidade de todos os elementos da equipa em manter o mesmo nível de apresentação ao longo de todo o programa.
    - Porte e estilo.
    - Clareza e decisão.
    - Velocidade e fluidez.
    - Suavidade nas transições, sem hesitações.
    - Interpretação do caráter e ritmo da música.
    - Variedade da música, com correta seleção para a apetência dos patinadores.
    - Correta entrada e saída da pista.
    - Beleza de aparência, incluído vestuário.
    - Harmoniza composição do programa, de acordo com a música.



- 📖 Para uma correta avaliação do Programa, deverá ser consultado o documento FIRS ARTISTIC book (Artistic Technical Committee – World Skate – Rule book 2018”

## 5. – PROIBIÇÕES, PENALIZAÇÕES E DEDUÇÕES

<b>PENALIZAÇÕES GERAIS SHOW E PRECISÃO</b>	<b>Nota A</b>	<b>Nota B</b>	<b>Aplicado por</b>
Infração regulamentar no vestuário. O Juiz Arbitro determinará o valor da penalização a aplicar.	-	0,2 a 1,0	J.A.
Tempo do programa superior ao tempo regulamentar, o Juiz Árbitro procede à sua interrupção através de um apito para finalizar o ajuizamento da prova.	-	-	-
Tem inferior ao tempo regulamentar <b>(Por cada 10s em falta)</b>	0,2	0,2	J.A.
Queda fugaz de um patinador	-	0.2	J.A.
Queda prolongada de um só patinador ou queda fugaz de diversos patinadores	-	0.4 a 0.6	J.A.
Queda de mais que um patinador por um tempo prolongado	-	0.8 a 1.0	J.A.
<b>Penalizações específicas de PRECISÃO</b>	<b>Nota A</b>	<b>Nota B</b>	<b>Aplicado por</b>
Falta de elemento obrigatório	1.0	-	J.A.
Elemento obrigatório tentado mas não executado de forma correta	0.5	-	J.A.
Salto com mais de meia rotação ou pião com mais de uma (1) volta. <b>(por elemento)</b>	0.4	-	J.A.
Elevação de qualquer tipo(exceto paragem coreográfica) (por elevação)	0.4	-	J.A.
Interrupção/quebra da execução de uma manobra	0.2 a 0.4	-	J.A.
Menos de três (3) apoios de mãos diferentes	0.4	-	J.A.
Menos de três variações distintas de ritmo ou musica	0.4	-	J.A.
Posição estacionaria/ deitar na pista	-	0.2	J.A.



## CAPÍTULO VII – ALTERAÇÕES PARA 2019

### 1. – ESCALÕES A ENTRAR EM VIGOR EM 2019

Em virtude da FIRS em 2019 alterar a idade dos escalões Juniores e Seniores, as Categorias e escalões etários a vigorar a partir de 2019 são:

PATINAGEM ARTÍSTICA		
Categoria	Escalaão Etário	Época 2019
Iniciação	3 a 7 anos	2016-2012
Benjamim	8 e 9 anos	2011-2010
Infantil	10 e 11 anos	2009-2008
Iniciado	12 e 13 anos	2007-2006
Cadete	14 e 15 anos	2005-2004
Juvenil	16 anos	2003
Junior	17 e 18 anos	2002-2001
Senior	19 ou mais	2000 e anteriores



## 2. – SOLO DANCE

### 2.1. – INFANTIS

 Em 2019 Pares de Dança e Solo Dance INFANTIS irão incluir uma Dança Livre. A competição será composta por DUAS (2) Danças Obrigatórias + UMA (1) Dança Livre.

#### Solo Dance INFANTIS – Dança Livre

- Dança Livre: 1.30 mins. +/- 10 seg. – Seguindo as seguintes regras:
  - UMA SEQUÊNCIA DE PASSOS - S1StSq: LONGITUDINAL
  - UM SALTO DE 1 VOLTA
  - UM PIÃO COM 3 VOLTAS NO MÍNIMO

#### Pares Dança INFANTIS – Dança Livre

- Free Dance: 1.30 mins. +/- 10 seg. - Seguindo as seguintes regras:
  - UMA SEQUÊNCIA DE PASSOS– DhStSq: DIAGONAL
  - UMA SEQUÊNCIA DE PASSOS SEM CONTACTO– NhStSq: LONGITUDINAL
  - UMA ELEVAÇÃO - StLi: ESTACIONÁRIA

### 2.2. – CADETES

 Em 2019 a categoria de SOLO DANCE CADETES terá como tempo para a execução de Dança Livre - 2.30 mins. +/- 10 sec.



## ANEXO I – QUADRO DE FIGURAS OBRIGATÓRIAS

DIAGRAMA	Nº	FIGURA	DESCRIÇÃO	
	<b>OITO</b>			
	<b>1</b>	Exterior Frente	Efd – Efe	
	<b>2</b>	Interior Frente	Ifd – Ife	
	<b>3</b>	Exterior Trás	Etd – Ete	
	<b>4</b>	Interior Trás	Itl – Itl	
	<b>SERPENTE</b>			
	<b>5</b>	A	Exterior Frente Direita	Efd Ifd – Ife Efe
		B	Exterior Frente Esquerda	Efe Ife – Ifd Efd
	<b>6</b>	A	Exterior Trás Direita	Etd Itd – Itl Etl
B		Exterior Trás Esquerda	Etl Itl – Itd Etd	
	<b>TRÊS</b>			
	<b>7</b>	Exterior Frente	Efd T Itl – Efe T Itl	
	<b>8</b>	A	Exterior Frente Direito	Efd T Itl – Itl T Efe
		B	Exterior Frente Esquerdo	Efe T Itl – Itl T Efd
<b>9</b>	A	Interior Frente Direito	Ifd T Etd – Ete T Ife	
	B	Interior Frente Esquerdo	Ife T Ete – Etd T Ifd	
	<b>DUPLO TRÊS</b>			
	<b>10</b>	Exterior Frente	EfdTItlTEfd – EfeTItlTEfe	
	<b>11</b>	Interior Frente	IfdTETdTIld – IfeTEteTife	
	<b>12</b>	Exterior Trás	EtdTIldTEtd – EteTlfeTEte	
<b>13</b>	Interior Trás	ItlTEfdTItl – ItlTEfeTlfe		
	<b>LAÇO (BOUCLE)</b>			
	<b>14</b>	Exterior Frente	Efd L Efd – Efe L Efe	
	<b>15</b>	Interior Frente	Ifd L Ifd – Ife L Ife	
	<b>16</b>	Exterior Trás	Etd L Etd – Ete L Ete	
<b>17</b>	Interior Trás	Itl L Itl – Itl L Itl		
	<b>CONTRA TRÊS (BRACKET)</b>			
	<b>18</b>	A	Exterior Frente Direito	Efd CT Itl – Itl CT Efe
		B	Exterior Frente Esquerdo	Efe CT Itl – Itl CT Efd
	<b>19</b>	A	Interior Frente Direito	Ifd CT Etd – Ete CT Ife
B		Interior Frente Esquerdo	Ife CT Ete – Etd CT Ifd	
	<b>TRÊS DIVERGENTE (ROCKER)</b>			
	<b>20</b>	A	Exterior Frente Direito	Efd TD Etd – Ete TD Efe
		B	Exterior Frente Esquerdo	Efe TD Ete – Etd TD Efd
	<b>21</b>	A	Interior Frente Direito	Ifd TD Itl – Itl TD Ife
B		Interior Frente Esquerdo	Ife TD Itl – Itl TD Ifd	
	<b>CONTRA TRÊS DIVERGENTE (COUNTER)</b>			
	<b>22</b>	A	Exterior Frente Direito	Efd CTD Etd – Ete CTD Efe
		B	Exterior Frente Esquerdo	Efe CTD Ete – Etd CTD Efd
	<b>23</b>	A	Interior Frente Direito	Ifd CTD Itl – Itl CTD Ife
B		Interior Frente Esquerdo	Ife CTD Itl – Itl CTD Ifd	
	<b>OITO SOBRE UM PÉ</b>			
	<b>24</b>	A	Exterior Frente Direito	Efd Ifd – Ife Efe
		B	Exterior Frente Esquerdo	Efe Ife – Ifd Efd
	<b>25</b>	A	Exterior Trás Direito	Etd Itl – Itl Ete
B		Exterior Trás Esquerdo	Ete Itl – Itl Etd	



DIAGRAMA	Nº	FIGURA	DESCRIÇÃO	
	<b>SERPENTE DO TRÊS</b>			
	26	A	Exterior Frente Direito	Efd Ifd T Etd – Ete Ite T Efe
		B	Exterior Frente Esquerdo	Efe Ife T Ete – Etd Itd T Efd
	27	A	Interior Frente Direito	Ifd Efd T Itd – Ite Ete T Ife
		B	Interior Frente Esquerdo	Ife Efe T Ite – Itd Etd T Ifd
		<b>SERPENTE DO DUPLO TRÊS</b>		
28		A	Exterior Frente Direito	EfdIfd T Etd T Ifd – Ife Efe T Ite T Efe
		B	Exterior Frente Esquerdo	Efelfe T Ete T Ife – Ifd Efd T Itd T Efd
29		A	Exterior Trás Direito	EtdItd T Efd T Itd – Ite Ete T Ife T Ete
		B	Exterior Trás Esquerdo	Etelte T Efe T Ite – Itd Etd T Ifd T Etd
		<b>SERPENTE DO LAÇO (BOUCLE)</b>		
	30	A	Exterior Frente Direito	Efd Ifd L Ifd– Ife Efe L Efe
		B	Exterior Frente Esquerdo	Efe Ife L Ife – Ifd Efd L Efd
	31	A	Exterior Trás Direito	Etd Itd L Itd– Ite Ete L Ete
		B	Exterior Trás Esquerdo	Ete Ite L Ite – Itd Etd L Etd
		<b>SERPENTE DO CONTRA TRÊS (BRACKET)</b>		
32		A	Exterior Frente Direito	Efd Ifd CT Etd – Ete Ite CT Efe
		B	Exterior Frente Esquerdo	Efe Ife CT Ete – Etd Itd CT Efd
33		A	Interior Frente Direito	Ifd Efd CT Itd – Ite Ete CT Ife
		B	Interior Frente Esquerdo	Ife Efe CT Ite – Itd Etd CT Ifd
		<b>PARÁGRAFO DO TRÊS</b>		
	34	A	Exterior Frente Direito	Efd T ItdEtd T Ifd – Ife T Ete Ite T Efe
		B	Exterior Frente Esquerdo	Efe T IteEte T Ife – Ifd T Etd Itd T Efd
	35	A	Exterior Trás Direito	Etd T IfdEfd T Itd – Ite T Efe Ife T Ete
		B	Exterior Trás Esquerdo	Ete T IfeEfe T Ite – Itd T Efd Ifd T Etd
		<b>PARÁGRAFO DO DUPLO TRÊS</b>		
36		A	Exterior Frente Direito	Efd T Itd T EfdIfd T Etd T Ifd – Ife T Ete T IfeEfe T Ite T Efe
		B	Exterior Frente Esquerdo	Efe T Ite T Efelfe T Ete T Ife – Ifd T Etd T IfdEfd T Itd T Efd
37		A	Exterior Trás Direito	Etd T Ifd T EtdItd T Efd T Itd – Ite T Efe T IteEte T Ife T Ete
		B	Exterior Trás Esquerdo	Ete T Ife T Etelte T Efe T Ite – Itd T Efd T ItdEtd T Ifd T Etd
		<b>PARÁGRAFO DO LAÇO (BOUCLE)</b>		
	38	A	Exterior Frente Direito	Efd L Efd Ifd L Ifd – Ife L Ife Efe L Efe
		B	Exterior Frente Esquerdo	Efe L Efe Ife L Ife – Ifd L Ifd Efd L Efd
	39	A	Exterior Trás Direito	Etd L Etd Itd L Itd – Ite L Ite Ete L Ete
		B	Exterior Trás Esquerdo	Ete L Ete Ite L Ite – Itd L Itd Etd L Etd
		<b>PARÁGRAFO DO CONTRA TRÊS (BRACKET)</b>		
40		A	Exterior Frente Direito	Efd CT Itd Etd CT Ifd– Ife CT Ete Ite CT Efe
		B	Exterior Frente Esquerdo	Efe CT Ite Ete CT Ife– Ifd CT Etd Itd CT Efd
41		A	Exterior Trás Direito	Etd CT Ifd Efd CT Itd– Ite CT Efe Ife CT Ete
		B	Exterior Trás Esquerdo	Ete CT Ife Efe CT Ite– Itd CT Efd Ifd CT Etd

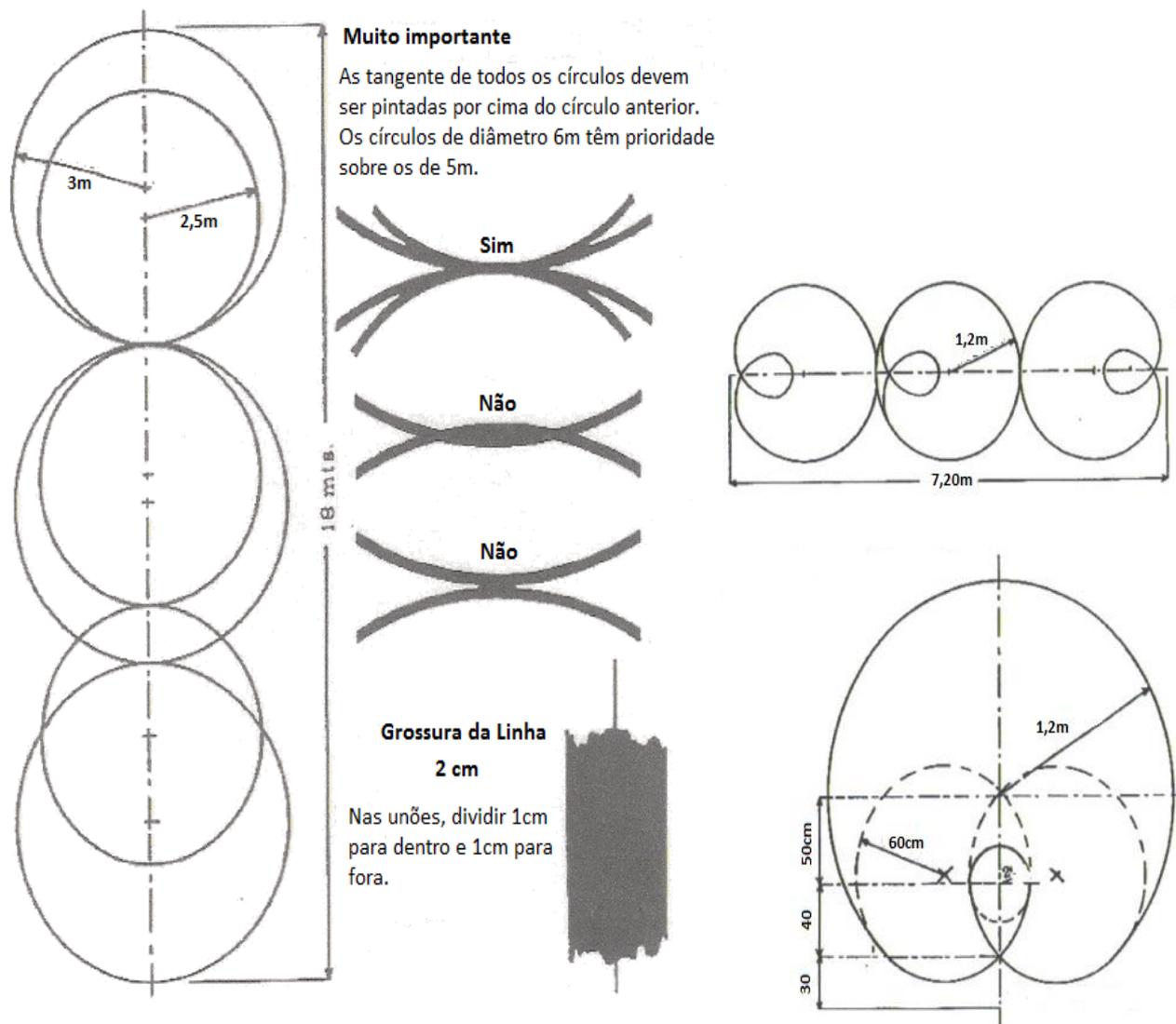


DIAGRAMA	Nº	FIGURA	DESCRIÇÃO
<b>CONTRA TRÊS DIVERGENTE (COUNTER) COMBINADO COM CONTRA TRÊS (BRACKET)</b>			
	42	A Exterior Frente Direito	Efd CTD Etd CT Ifd – Ife CTD Ite CT Efe
		B Exterior Frente Esquerdo	Efe CTD Ete CT Ife – Ifd CTD Itd CT Efd
	45	A Exterior Trás Direito	Etd CTD Efd CT Itd – Ite CTD Ife CT Ete
		B Exterior Trás Esquerdo	Ete CTD Efe CT Ite – Itd CTD Ifd CT Etd
<b>TRÊS DIVERGENTE (ROCKER) COMBINADO COM DUPLO TRÊS</b>			
	43	A Exterior Frente Direito	Efd TD Etd T Ifd T Etd – Ete TD Efe T Ite T Efe
		B Exterior Frente Esquerdo	Efe TD Ete T Ife T Ete – Etd TD Efd T Itd T Efd
	44	A Interior Frente Direito	Ifd TD Itd T Efd T Itd – Ite TD Ife T Ete T Ife
		B Interior Frente Esquerdo	Ife TD Ite T Efe T Ite – Itd TD Ifd T Etd T Ifd
<b>DUPLO TRÊS COMBINADO COM TRÊS DIVERGENTE (ROCKER) E PARÁGRAFO DO DUPLO TRÊS</b>			
	46	A Exterior Frente Direito	Efd T Itd T Efd TD Etd T Ifd T Etd – Ete T Ife T Ete TD Efe T Ite T Efe
		B Exterior Frente Esquerdo	Efe T Ite T Efe TD Ete T Ife T Ete – Etd T Ifd T Etd TD Efd T Itd T Efd
	48	A Exterior Trás Direito	Etd T Ifd T Etd TD Efd T Itd T Efd – Efe T Ite T Efe TD Ete T Ife T Ete
		B Exterior Trás Esquerdo	Ete T Ife T Ete TD Efe T Ite T Efe – Efd T Itd T Efd TD Etd T Ifd T Etd
<b>CONTRA TRÊS (BRACKET) COMBINADO COM CONTRA TRÊS DIVERGENTE (COUNTER) E PARÁGRAFO DO CONTRA TRÊS (BRACKET)</b>			
	47	A Exterior Frente Direito	Efd CT Itd CTD Ifd CT Etd – Ete CT Ife CTD Ite CT Efe
		B Exterior Frente Esquerdo	Efe CT Ite CTD Ife CT Ete – Etd CT Ifd CTD Itd CT Efd
	49	A Exterior Trás Direito	Etd CT Ifd CTD Itd CT Efd – Efe CT Ite CTD Ife CT Ete
		B Exterior Trás Esquerdo	Ete CT Ife CTD Ite CT Efe – Efd CT Itd CTD Ifd CT Etd
<b>DUPLO TRÊS COMBINADO COM CONTRA TRÊS DIVERGENTE (COUNTER) E PARÁGRAFO DO DUPLO TRÊS</b>			
	50	A Exterior Frente Direito	Efd T Itd T Efd CTD Etd T Ifd T Etd – Ete T Ife T Ete CTD Efe T Ite T Efe
		B Exterior Frente Esquerdo	Efe T Ite T Efe CTD Ete T Ife T Ete – Etd T Ifd T Etd CTD Efd T Itd T Efd
	52	A Exterior Trás Direito	Etd T Ifd T Etd CTD Efd T Itd T Efd – Efe T Ite T Efe CTD Ete T Ife T Ete
		B Exterior Trás Esquerdo	Ete T Ife T Ete CTD Efe T Ite T Efe – Efd T Itd T Efd CTD Etd T Ifd T Etd



DIAGRAMA	Nº	FIGURA	DESCRIÇÃO
<b>CONTRA TRÊS (BRACKET) COMBINADO COM TRÊS DIVERGENTE (ROCKER) E PARÁGRAFO DO CONTRA TRÊS (BRACKET)</b>			
	51	A	Exterior Frente Direito Efd CT ltd TD lfd CT Etd – Ete CT lfe TD lte CT Efe
		B	Exterior Frente Esquerdo Efe CT lte TD lfe CT Ete – Etd CT lfd TD ltd CT Efd
	53	A	Exterior Trás Direito Etd CT lfd TD ltd CT Efd – Efe CT lte TD lfe CT Ete
		B	Exterior Trás Esquerdo Ete CT lfe TD lte CT Efe – Efd CT ltd TD lfd CT Etd

### INDICAÇÕES PARA A MARCAÇÃO DOS TRAÇADOS DAS FIGURAS OBRIGATÓRIAS





## ANEXO II - PATINAGEM LIVRE

### QUADRO DE SALTOS

	N.º VOLTAS	ENTRADA	TRAVÃO	SAÍDA	COEF.
<b>SALTOS DE BASE</b>					
Salto de Valsa	0,5	Ef		Et	1,5
Salchow	1	It		Et	2
Toe Loop	1	Et	X	Et	2,1
Flip	1	It	X	Et	2,5
Euler	1	Et		It	2,5
Lutz	1	Et	X	Et	3,5
Loop	1	Et	X	Et	3,5
Rittberger	1	Et		Et	4,0
Axel Externo	1,5	Ef		Et	4,5
<b>SALTOS DUPLOS</b>					
D. Salchow	2	It		Et	5.0
D. Toe Loop	2	Et	X	Et	5,1
D. Flip	2	It	X	Et	6.0
D. Lutz	2	Et	X	Et	7.0
D. Loop	2	Et	X	Et	7.0
D. Rittberger	2	Et		Et	8.0
D. Axel	2,5	Ef		Et	8.0
<b>SALTOS TRIPLOS</b>					
T. Salchow	3	It		Et	8,5
T. Toe Loop	3	Et	X	Et	8,6
T. Flip	3	It	X	Et	9.0
T. Lutz	3	Et	X	Et	9,5
T. Loop	3	Et	X	Et	9.5
T. Rittberger	3	Et		Et	10
T. Axel	3,5	Ef		Et	10
<b>SALTOS QUÁDRUPLOS</b>					10



## QUADRO DE PIÕES

	TIPO	COEFICIENTE
<b>CLASSE D</b>		
<b>Piões Verticais</b>	If	3.0
	It	3.0
	Ef	3.0
	Et	3.0

	TIPO	COEFICIENTE
<b>CLASSE C</b>		
<b>Combinação Piões Verticais</b>		4.0
<b>Piões em Baixo</b>	Ef	4.5
	It	4.5
	Et	5.0
	If	5.0

	TIPO	COEFICIENTE
<b>CLASSE B</b>		
<b>Combinação Piões em Baixo</b>	Qualquer rodado	5.5
<b>Avião</b>	Ef	5.5
	It	5.5
	Et	5.5
<b>Piões Saltados ( Para qualquer piões de Classe B, tem que rececionar no rodado)</b>		6.5
<b>Avião - Mudança Rodado - Avião</b>		6.5

	TIPO	COEFICIENTE
<b>CLASSE A</b>		
<b>Lay Over (Lateral)</b>		6.5
<b>Flying Camel (Avião Saltado)</b>		7.0
<b>Avião – Saltado - Mudança Rodado - Avião</b>		7.5
<b>Avião-Baixo - Avião</b>		7.5
<b>Broken Ankle (2 rodas)</b>	Frente ou Trás	8.0
<b>Calcanhar</b>	Frente ou Trás	8.5
<b>Invertido</b>	Qualquer rodado	9.0



**FPP**

Federação de Patinagem  
de Portugal

# **PATINAGEM ARTÍSTICA**

## **GUIA NORMATIVO**

**DE**

## **ACESSO A PROVAS NACIONAIS**

## **-2018-**

**COMISSÃO TÉCNICA NACIONAL  
&  
COMITÉ TÉCNICO-DESPORTIVO NACIONAL**





## ÍNDICE

ÍNDICE .....	1
<b>CAPÍTULO I – PROVAS DE ACESSO</b>	
1. – TESTES DE INICIAÇÃO.....	3
1.1. – REGRAS DE EXECUÇÃO DOS TESTES.....	3
1.2. – PROGRAMAS TÉCNICOS .....	4
1.3. – CRITERIOS DE ÊXITO.....	7
2. – TESTES POR DISCIPLINA.....	11
2.1. – FIGURAS OBRIGATÓRIAS.....	11
2.1.1. – REGRAS DE EXECUÇÃO .....	11
2.1.2. – PROGRAMAS TÉCNICOS.....	11
2.1.3. – CRITÉRIOS DE ÊXITO .....	12
2.2. – PATINAGEM LIVRE.....	16
2.2.1. – REGRAS DE EXECUÇÃO .....	16
2.2.2. – PROGRAMAS TÉCNICOS.....	16
2.2.3. – CRITÉRIOS DE ÊXITO .....	19
2.3. – PARES ARTÍSTICOS.....	25
2.3.1. – REGRAS DE EXECUÇÃO .....	25
2.3.2. – PROGRAMAS TÉCNICOS.....	25
2.3.3. – CRITÉRIOS DE ÊXITO .....	28
2.4. – DANÇA E SOLO DANCE.....	34
2.4.1. – REGRAS DE EXECUÇÃO .....	34
2.4.2. – PROGRAMAS TÉCNICOS.....	34
2.4.3. – CRITÉRIOS DE ÊXITO .....	38
3. – AVALIAÇÃO DOS TESTES .....	41
<b>CAPÍTULO II – NORMAS DE ACESSO</b>	
1. – NORMAS DE ACESSO A CAMPEONATOS ASSOCIATIVOS E NACIONAIS.....	42
1.1. – CAMPEONATOS ASSOCIATIVOS.....	42
1.2. – CAMPEONATOS NACIONAIS.....	42
<b>GLOSSÁRIO</b>	
1. – ABREVIATURAS.....	44
<b>DIAGRAMAS DANÇA E SOLO DANCE</b>	
1. – NÍVEL I.....	46
2. – NÍVEL II.....	48
3. – NÍVEL III .....	51
4. – NÍVEL IV.....	54
5. – NÍVEL V .....	59
6. – NÍVEL VI.....	62
<b>QUADRO DE FIGURAS OBRIGATÓRIAS</b>	
1. – NÍVEL I.....	70
2. – NÍVEL II.....	70
3. – NÍVEL III .....	70
4. – NÍVEL IV.....	71
5. – NÍVEL V .....	71
6. – NÍVEL VI.....	72
<b>ESCLARECIMENTOS</b>	
NORMAS DE ACESSO A CAMPEONATOS DISTRITAIS E NACIONAIS 2018.....	73
SEQUENCIA COREOGRAFICA DE PASSOS.....	73
TERMOS TÉCNICOS.....	74





## CAPÍTULO I – PROVAS DE ACESSO

### 1. – TESTES DE INICIAÇÃO

- 🛼 No Teste de Iniciação de Nível I, só é permitido participar patinadores que tenham seis anos de idade. A idade é definida segundo o ano civil a que corresponde cada época desportiva.
- 🛼 O patinador tem de ter obtido aprovação no Nível imediatamente anterior, para realizar o Nível seguinte.

#### 1.1. – REGRAS DE EXECUÇÃO DOS TESTES

- 🛼 Os elementos impostos, que deverão ser acompanhados por um tema musical, poderão ser executados numa ordem aleatória. A música poderá ser vocal.
- 🛼 **Repetições:** Um máximo de duas repetições de um mesmo elemento, ou uma repetição de dois elementos diferentes. No caso de o atleta falhar mais do que dois elementos, o Juiz árbitro dará como finalizada a prova.
- 🛼 **Posição parada:** corresponde a uma paragem não superior a 3s.
- 🛼 Os elementos falhados serão identificados pelo juiz árbitro.
- 🛼 No final da prova o juiz árbitro deverá comunicar ao atleta quais os elementos a repetir. Após comunicação o atleta terá a hipótese, caso deseje, de ir transmitir a informação ao seu treinador para que este possa dar-lhe as indicações necessárias para a realização correta dos elementos pedidos.



## 1.2. – PROGRAMAS TÉCNICOS

### INICIAÇÃO - NIVEL I

 **Duração do Programa:** Máximo: 2m30s

ELEMENTOS IMPOSTOS:	
1	<ul style="list-style-type: none"><li>PATINAR UM CÍRCULO FECHADO NO SENTIDO DO PONTEIRO DO RELÓGIO E UM CÍRCULO FECHADO NO SENTIDO CONTRÁRIO AO PONTEIRO DO RELÓGIO, OCUPANDO NO MÍNIMO METADE DO RINGUE, EFETUANDO OS PASSOS: STROKE EXTERIOR FRENTE E STROKE CRUZADO INTERIOR CRUZADO FRENTE.</li></ul>
2	<ul style="list-style-type: none"><li>PATINAR PARA TRÁS EM LINHA RETA COM OS DOIS PÉS, NUMA DISTÂNCIA IGUAL OU SUPERIOR À DA LARGURA DO RINGUE; DEVERÁ FINALIZAR O EXERCÍCIO NUMA POSIÇÃO PARADA.</li></ul>
3	<ul style="list-style-type: none"><li>DESLIZAR PARA A FRENTE EM LINHA RETA NA POSIÇÃO DE QUATRO, DURANTE PELO MENOS CINCO METROS SOBRE CADA PÉ.</li></ul>
4	<ul style="list-style-type: none"><li>DESLIZAR EM CURVA EXTERIOR PARA A FRENTE, UMA VEZ SOBRE CADA PÉ, PATINANDO APROXIMADAMENTE METADE DE UM CÍRCULO IMAGINÁRIO COM PELO MENOS QUATRO METROS DE DIÂMETRO.</li></ul>
5	<ul style="list-style-type: none"><li>CARRINHO PARA A FRENTE NOS DOIS PÉS, NUMA LINHA RETA. MÍNIMO DE 5M DE DESLOCAÇÃO.</li></ul>
6	<ul style="list-style-type: none"><li>DESLIZAR EM CURVA INTERIOR PARA A FRENTE, PATINANDO APROXIMADAMENTE METADE DE UM CÍRCULO IMAGINÁRIO COM PELO MENOS QUATRO METROS DE DIÂMETRO, UMA VEZ SOBRE CADA PÉ.</li></ul>
7	<ul style="list-style-type: none"><li>TRAVAGEM, EM SEMI-AFUNDO PARA A FRENTE, UTILIZANDO RODAS OU TRAVÃO PARA ATINGIR UMA POSIÇÃO PARADA.</li></ul>



## INICIAÇÃO - NÍVEL II

 **Duração do Programa:** Máximo: 2m30s

ELEMENTOS IMPOSTOS:	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>PATINAR UM CÍRCULO FECHADO NO SENTIDO DO PONTEIRO DO RELÓGIO E UM CÍRCULO FECHADO NO SENTIDO CONTRÁRIO AO PONTEIRO DO RELÓGIO, OCUPANDO NO MÍNIMO METADE DO RINGUE, EFETUANDO OS PASSOS: STROKE EXTERIOR TRÁS E STROKE CRUZADO INTERIOR TRÁS; O EXERCÍCIO INICIA COM UMA INVERSÃO DE MARCHA DE FRENTE / TRÁS E FINALIZA COM UMA INVERSÃO DE MARCHA DE TRÁS / FRENTE.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>DOIS AVIÕES: UM PARA A FRENTE E UM PARA TRÁS (UM EM CADA PÉ). MÍNIMO DE 5M DE DESLOCAÇÃO.</li> </ul> <p>RODADO OPCIONAL: EXTERIOR OU INTERIOR.</p>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>DUAS MUDANÇAS DE RODADO (EXTERIOR/INTERIOR E INTERIOR/EXTERIOR) NA POSIÇÃO DE DESLIZAR PARA A FRENTE EM CURVA SOBRE O PÉ DIREITO E OUTRAS DUAS MUDANÇAS DE RODADO (EXTERIOR/INTERIOR E INTERIOR/EXTERIOR) SOBRE O PÉ ESQUERDO.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>PATINAR DOIS TOPOS DO RINGUE (UM EM CADA PÉ) NA POSIÇÃO DE QUATRO PARA TRÁS. MÍNIMO DE 5M DE DESLOCAÇÃO.</li> </ul> <p>RODADO OPCIONAL: INTERIOR OU EXTERIOR.</p>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>SALTO DE CAVALO.</li> </ul>



## **INICIAÇÃO - NIVEL III**

**Duração do Programa:** Máximo: 2m30s

<b>ELEMENTOS IMPOSTOS:</b>	
1	<ul style="list-style-type: none"><li>• DOIS CROSS-ROLLS PARA A FRENTE (CRUZAMENTOS PARA A FRENTE DESENHANDO TRÊS CURVAS EXTERIORES).</li></ul>
2	<ul style="list-style-type: none"><li>• DESLIZAR EM CURVA EXTERIOR E INTERIOR PARA TRÁS, PATINANDO APROXIMADAMENTE METADE DE UM CÍRCULO IMAGINÁRIO COM PELO MENOS QUATRO METROS DE DIÂMETRO, UMA VEZ SOBRE CADA PÉ.</li></ul>
3	<ul style="list-style-type: none"><li>• UM PIQUET SIMPLES (DESLIZAR PARA TRÁS EM FLAT SOBRE UM PÉ E EFETUAR UMA VIRAGEM DE MEIA VOLTA, EXECUTANDO PARA TAL O APOIO LATERAL DO TRAVÃO POR 2X, FINALIZANDO O EXERCÍCIO PATINANDO PARA FRENTE SOBRE O PÉ CONTRÁRIO QUE INICIALMENTE DESLIZAVA. A PERNA LIVRE DEVERÁ ESTAR EM EXTENSÃO ATRÁS, SOBRE A LINHA PATINADA).</li></ul>
4	<ul style="list-style-type: none"><li>• ÁGUIA INTERIOR FRENTE EM AMBOS OS SENTIDOS. MÍNIMO DE 5M DE DESLOCAÇÃO.</li></ul>
5	<ul style="list-style-type: none"><li>• MOHAWK DE INTERIOR FRENTE PARA INTERIOR TRÁS, EM AMBOS OS SENTIDOS.</li></ul>
6	<ul style="list-style-type: none"><li>• EXECUÇÃO DE UM CARRINHO PARA A FRENTE SOBRE UM PÉ E DE UM CARRINHO PARA TRÁS SOBRE UM PÉ. MÍNIMO DE 5M DE DESLOCAÇÃO.</li></ul>

## **INICIAÇÃO - NIVEL IV**

**Duração do Programa:** Máximo: 2m30s

<b>ELEMENTOS IMPOSTOS:</b>	
1	<ul style="list-style-type: none"><li>• DOIS CROSS-ROLLS PARA TRÁS (CRUZAMENTOS PARA TRÁS DESENHANDO TRÊS CURVAS EXTERIORES).</li></ul>
2	<ul style="list-style-type: none"><li>• DUAS VOLTAS DE TRÊS EM CADA SENTIDO, COM SAÍDA PARA A FRENTE.</li></ul>
3	<ul style="list-style-type: none"><li>• PIÃO NOS DOIS PÉS, COM SAÍDA REGULAMENTAR. MÍNIMO DUAS VOLTAS DE ROTAÇÃO CONTÍNUA.</li></ul>
4	<ul style="list-style-type: none"><li>• COMBINAÇÃO DE TRÊS PEQUENOS SALTOS, A DOIS PÉS (DEVERÃO SER EXECUTADAS DE FORMA CONTÍNUA). ROTAÇÃO DE ½ VOLTA. (FRENTE/TRÁS, TRÁS/FRENTE, FRENTE TRÁS).</li></ul>
5	<ul style="list-style-type: none"><li>• MOHAWK DE EXTERIOR TRÁS PARA EXTERIOR FRENTE, EM AMBOS OS SENTIDOS.</li></ul>
6	<ul style="list-style-type: none"><li>• EXECUTAR ½ TOE LOOP.</li></ul>



### 1.3. – CRITERIOS DE ÊXITO

## INICIAÇÃO - NIVEL I

**1. PATINAR UM CÍRCULO FECHADO NO SENTIDO DO PONTEIRO DO RELÓGIO E UM CÍCULO FECHADO NO SENTIDO CONTRÁRIO AO PONTEIRO DO RELÓGIO, OCUPANDO NO MÍNIMO METADE DO RINGUE, EFETUANDO OS PASSOS: STROKE EXTERIOR FRENTE E STROKE CRUZADO INTERIOR CRUZADO FRENTE.**

- Definição correta das duas fases de execução dos passos (stroke ext/stroke cruzado int).
- O movimento deve ser progressivo sendo deslizado em ambas as fases.
- No mínimo deverá haver 5 strokes consecutivos em cada sentido.

**Nota:** Após o stroke deve ser realizado um movimento de translação de trás para a frente do patim livre cruzando a linha patinada pelo patim portador e apoiando-o na pista a uma distância mínima de meio-patim à frente do patim portador. Após executar o 2º stroke o patim livre recupera para uma and-position para ser efetuado o seguinte stroke.

**2. PATINAR PARA TRÁS EM LINHA RETA, COM OS DOIS PÉS, NUMA DISTÂNCIA IGUAL OU SUPERIOR À DA LARGURA DO RINGUE; DEVERÁ FINALIZAR O EXERCÍCIO NUMA POSIÇÃO PARADA.**

- Simetria no movimento de ambos os pés.
- Movimento contínuo.
- Tronco direito.
- A Posição estacionária deverá ser alcançada sem que o atleta execute rotações.

**3. DESLIZAR PARA A FRENTE EM LINHA RETA NA POSIÇÃO DE QUATRO, DURANTE PELO MENOS CINCO METROS SOBRE CADA PÉ.**

- Tronco direito.
- Joelho da perna livre alinhado horizontalmente com a bacia.
- Perna portadora em extensão.

**4. DESLIZAR EM CURVA EXTERIOR PARA A FRENTE, UMA VEZ SOBRE CADA PÉ, PATINANDO APROXIMADAMENTE METADE DE UM CÍRCULO IMAGINÁRIO COM PELO MENOS QUATRO METROS DE DIÂMETRO.**

- Definir as curvas mantendo a pressão no rodado.
- A inclinação do eixo do corpo deve coincidir com a pressão no rodado.
- A perna livre deverá estar totalmente em extensão.

**5. CARRINHO PARA A FRENTE NOS DOIS PÉS, NUMA LINHA RETA. MÍNIMO DE 5M DE DESLOCAÇÃO.**

- Manter os pés unidos.
- Manter a bacia alinhada com o joelho portador.
- A posição do tronco deverá ser a mais perpendicular possível ao solo.



**6. DESLIZAR EM CURVA INTERIOR PARA A FRENTE, PATINANDO APROXIMADAMENTE METADE DE UM CÍRCULO IMAGINÁRIO COM PELO MENOS QUATRO METROS DE DIÂMETRO, UMA VEZ SOBRE CADA PÉ.**

- Definir as curvas mantendo a pressão no rodado.
- A inclinação do eixo do corpo deve coincidir com a pressão no rodado.
- A perna livre deverá estar totalmente em extensão.

**7. TRAVAGEM, EM SEMI-AFUNDO PARA A FRENTE, UTILIZANDO RODAS OU TRAVÃO PARA ATINGIR UMA POSIÇÃO PARADA.**

- No final do exercício o atleta deverá ficar completamente imobilizado.
- A perna da frente deverá estar semi fletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente.
- Os ombros; cabeça; bacia e o calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal.

## INICIAÇÃO - NIVEL II

**1. PATINAR UM CÍRCULO FECHADO NO SENTIDO DO PONTEIRO DO RELÓGIO E UM CÍRCULO FECHADO NO SENTIDO CONTRÁRIO AO PONTEIRO DO RELÓGIO, OCUPANDO NO MÍNIMO METADE DO RINGUE, EFETUANDO OS PASSOS: STROKE EXTERIOR TRÁS E STROKE CRUZADO INTERIOR TRÁS; O EXERCÍCIO INICIA COM UMA INVERSÃO DE MARCHA DE FRENTE / TRÁS E FINALIZA COM UMA INVERSÃO DE MARCHA DE TRÁS / FRENTE**

- Definição correta das duas fases de execução de ambos os strokes.
- O movimento deve ser progressivo sendo deslizado em ambas as fases.
- No mínimo deverá haver 5 strokes consecutivos em cada sentido.
- As inversões de marcha deverão ser executadas de um pé para o outro.

**NOTA:** Após o stroke o patim livre deverá cruzar a linha patinada colocando-se na pista a uma distância mínima de meio-patim à frente do patim portador. após executar o 2º stroke o patim livre recupera para uma and-position para ser efetuado o seguinte stroke.

**2. DOIS AVIÕES: UM PARA A FRENTE E UM PARA TRÁS (UM EM CADA PÉ). MÍNIMO DE 5M DE DESLOCAÇÃO. RODADO OPCIONAL: EXTERIOR OU INTERIOR.**

- Execução do avião: perna livre e portadora deverão estar em extensão.
- A cintura escapular, bacia e perna livre deverão estar alinhadas.
- Os braços deverão estar à altura dos ombros.

**3. DUAS MUDANÇAS DE RODADO (EXTERIOR/INTERIOR E INTERIOR/EXTERIOR) NA POSIÇÃO DE DESLIZAR PARA A FRENTE EM CURVA SOBRE O PÉ DIREITO E OUTRAS DUAS MUDANÇAS DE RODADO (EXTERIOR/INTERIOR E INTERIOR/EXTERIOR) SOBRE O PÉ ESQUERDO.**

- Definir as curvas que antecedem cada mudança de rodado.
- Tronco direito.
- A perna livre deverá estar em extensão à frente ou atrás.



**4. PATINAR DOIS TOPOS DO RINGUE (UM EM CADA PÉ) NA POSIÇÃO DE QUATRO PARA TRÁS. MÍNIMO DE 5M DE DESLOCAÇÃO. RODADO OPCIONAL: INTERIOR OU EXTERIOR.**

- Tronco direito.
- Joelho da perna livre alinhado horizontalmente com a bacia.
- Perna portadora em extensão.

**5. SALTO DE CAVALO.**

- Utilizar apenas um travão.
- Definir uma posição de entrada deslizando em linha reta (flat).
- Definir uma posição de saída deslizando em linha reta (flat).

## INICIAÇÃO - NIVEL III

**1. DOIS CROSS-ROLLS PARA A FRENTE (CRUZAMENTOS PARA A FRENTE DESENHANDO TRÊS CURVAS EXTERIORES).**

- A perna livre deverá cruzar, pela frente da perna portadora, a linha desenhada, colocando-se a uma distância mínima de meio patim do calcanhar do patim portador.
- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés.
- A inclinação do eixo do corpo deve coincidir com a pressão no rodado – ROLLS.

**2. DESLIZAR EM CURVA EXTERIOR E INTERIOR PARA TRÁS, PATINANDO APROXIMADAMENTE METADE DE UM CÍRCULO IMAGINÁRIO COM PELO MENOS QUATRO METROS DE DIÂMETRO, UMA VEZ SOBRE CADA PÉ.**

- Definir as curvas mantendo a pressão no rodado.
- A inclinação do eixo do corpo deve coincidir com a pressão no rodado.
- A perna livre deverá estar totalmente em extensão e alinhada com a linha patinada.

**3. UM PIQUET SIMPLES (DESLIZAR PARA TRÁS EM FLAT SOBRE UM PÉ E EFETUAR UMA VIRAGEM DE MEIA VOLTA, EXECUTANDO PARA TAL O APOIO LATERAL DO TRAVÃO POR 2X, FINALIZANDO O EXERCÍCIO PATINANDO PARA FRENTE SOBRE O PÉ CONTRÁRIO QUE INICIALMENTE DESLIZAVA. A PERNA LIVRE DEVERÁ ESTAR EM EXTENSÃO ATRÁS, SOBRE A LINHA PATINADA).**

- Definir o deslize em flat posterior sobre o pé direito.
- Aquando da troca de travões, os pés deverão estar paralelos e juntos.
- Definir o deslize exterior para a frente sobre o pé que finaliza a ação.

**4. ÁGUIA INTERIOR FRENTE EM AMBOS OS SENTIDOS. MÍNIMO DE 5M DE DESLOCAÇÃO.**

- Definir corretamente uma curva interior.
- Tronco direito.
- Pés alinhados com a curva que se descreve no solo.

**5. MOHAWK DE INTERIOR FRENTE PARA INTERIOR TRÁS, EM AMBOS OS SENTIDOS.**

- Definir a curva interior frente com extensão da perna livre sobre a linha patinada.
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador.
- Definir a curva interior trás com extensão da perna livre atrás, sobre a linha patinada.

**6. EXECUÇÃO DE UM CARRINHO PARA A FRENTE SOBRE UM PÉ E DE UM CARRINHO PARA TRÁS SOBRE UM PÉ. MÍNIMO DE 5M DE DESLOCAÇÃO.**

- Baixar sobre o pé portador, com a perna e ponta do pé livre em extensão.
- Manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador.
- Escolha do pé portador opcional.

**NOTA:** O ATLETA PODERÁ RECORRER AO USO DO PÉ LIVRE, APOIANDO-O NO SOLO, PARA SUBIR!!!

**INICIAÇÃO - NIVEL IV****1. DOIS CROSS-ROLLS PARA TRÁS (CRUZAMENTOS PARA TRÁS DESENHANDO TRÊS CURVAS EXTERIORES)**

- A perna livre deverá cruzar, por detrás da perna portadora, a linha desenhada, colocando-se a uma distância mínima de meio patim do calcanhar do patim portador.
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés.
- A inclinação do eixo do corpo deve coincidir com a pressão no rodado – ROLLS.

**2. DUAS VOLTAS DE TRÊS EM CADA SENTIDO, COM SAÍDA PARA A FRENTE.**

- Definir a entrada e a saída das voltas de três de exterior para exterior.
- Colocar o pé livre junto do pé portador após a execução do três para efetuar o stroke.
- Manter o mesmo ritmo de execução em ambos os sentidos.

**3. PIÃO NOS DOIS PÉS, COM SAÍDA REGULAMENTAR. MÍNIMO DUAS VOLTAS DE ROTAÇÃO CONTÍNUA.**

- Um pé deverá rodar em interior frente e o outro em interior trás.
- É permitido o início parado ou em ligeiro deslocamento.
- Realizar as duas voltas de forma contínua.

**4. COMBINAÇÃO DE TRÊS PEQUENOS SALTOS, A DOIS PÉS (DEVERÃO SER EXECUTADAS DE FORMA CONTÍNUA). ROTAÇÃO DE ½ VOLTA. (FRENTE/TRÁS, TRÁS/FRENTE, FRENTE TRÁS).**

- Deverão verificar-se as fases de um salto: preparação/flexão/impulsão/rotação/saída.
- A receção dos dois primeiros saltos deverá ser executada em ambos os pés paralelos com as pernas fletidas.
- No último salto a receção/saída deverá ser definida em rodas, num pé só, com a perna livre alongada de fora imediata à frente.

**5. MOHAWK DE EXTERIOR TRÁS PARA EXTERIOR FRENTE, EM AMBOS OS SENTIDOS.**

- Definir a curva exterior trás com extensão da perna livre sobre a linha patinada.
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador.
- Definir a curva exterior frente com extensão da perna livre atrás, sobre a linha patinada.

**6. EXECUTAR ½ TOE LOOP**

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto.
- Respeitar o picado regulamentar do TOE LOOP.
- Definir a posição de saída sobre um pé em deslize para a frente.



## 2. – TESTES POR DISCIPLINA

- 🛼 Nos Teste de Disciplina de Nível I, só é permitido participar patinadores que tenham completado os Testes de Iniciação.
- 🛼 O patinador tem de ter obtido aprovação no Nível imediatamente anterior, da respetiva disciplina, para realizar o Nível seguinte.

### 2.1. – FIGURAS OBRIGATÓRIAS

#### 2.1.1. – REGRAS DE EXECUÇÃO

- 🛼 Terão de efetuar o numero de voltas estabelecidos no programa técnico para a figura.
- 🛼 Deverão ser verificadas todas as regras impostas para a execução das figuras obrigatórias em competições.

#### 2.1.2. – PROGRAMAS TÉCNICOS

NIVEIS	FIGURA Nº	FIGURA	Nº Voltas
NIVEL I	1	Oito Exterior Frente	2
	2	Oito Interior Frente	2
NIVEL II	3	Oito Exterior Trás	2
	5 a/b	Serpente para a frente	2
NIVEL III	4	Oito Interior Trás	2
	7	Três Exterior Frente	2
	-	Oito exterior frente sobre traçado dos boucles	2
NIVEL IV	9 a/b	Três Interior Frente	2
	18 a/b	Contra Três Exterior Frente	2
	14	Laço Exterior Frente	3
NIVEL V	22 a/b	Contra-três Divergente Exterior Frente	2
	10	Duplo três exterior frente	2
	16	Laço Exterior Trás	3



<b>NIVEL VI</b>	46 a/b	<b>Parágrafo do Duplo Três Exterior Frente COMBINADO com Três Divergente Exterior E Duplo três trás</b>	<b>2</b>	
	38 a/b	<b>Parágrafo do Laço Exterior Frente</b>	<b>2</b>	
	A sortear	36 a/b	<b>Parágrafo do Duplo Três Exterior Frente</b>	<b>2</b>
		40 a/b	<b>Parágrafo do Contra Três Exterior Frente</b>	

### 2.1.3. – CRITÉRIOS DE ÊXITO

- ❧ Bastará uma volta executada de forma correta para que o teste seja considerado válido.
- ❧ Uma pé no chão, em Figuras Obrigatórias, não invalida a aprovação do atleta na figura.

## FIGURAS OBRIGATÓRIAS – NIVEL I

### Figura nº 1 – Oito Exterior Frente (2 voltas)

- ❧ Partida e prosseguimento executados de forma correta.
- ❧ Definir com clareza a pressão no rodado exterior e mantê-la ao longo da figura, o mais próximo da linha possível.
- ❧ Postura correta do corpo.

### Figura nº 2 – Oito Interior Frente (2 voltas)

- ❧ Partida e prosseguimento executados de forma correta.
- ❧ Definir com clareza a pressão no rodado interior e mantê-la ao longo da figura, o mais próximo da linha possível.
- ❧ Postura correta do corpo.

## FIGURAS OBRIGATÓRIAS – NIVEL II

### Figura nº 3 – Oito Exterior Trás (2 voltas)

- ❧ Partida e prosseguimento executados de forma correta.
- ❧ Definir com clareza a pressão no rodado exterior e mantê-la ao longo da figura, o mais próximo da linha possível.
- ❧ Postura correta do corpo.

### Figura nº 5 a/b – Serpente para a frente (2 voltas)

- ❧ Partida e prosseguimento executados de forma correta.
- ❧ Transição suave da mudança de rodado no changement.
- ❧ Postura correta do corpo.



## **FIGURAS OBRIGATÓRIAS – NIVEL III**

### **Figura nº 4 – Oito Interior Trás (2 voltas)**

- Partida e prosseguimento executados de forma correta.
- Definir com clareza a pressão no rodado interior e mantê-la ao longo da figura, o mais próximo da linha possível.
- Postura correta do corpo.

### **Figura nº 7 – Três Exterior Frente (2 voltas)**

- Partida executada de forma correta.
- Definir com clareza a pressão no rodado exterior frente e no rodado interior trás, respetivamente, antes e depois, da execução do três.
- Postura correta do corpo.

### **Figura --- Oito exterior frente sobre traçado dos boucles**

- Partida e prosseguimento executados de forma correta.
- Definir com clareza a pressão no rodado exterior e mantê-la ao longo da figura, o mais próximo da linha possível.
- Postura correta do corpo.

## **FIGURAS OBRIGATÓRIAS – NIVEL IV**

### **Figura nº 9 a/b – Três Interior Frente (2 voltas)**

- Partida e prosseguimento executados de forma correta.
- Definir com clareza a pressão no rodado interior frente e no rodado exterior trás, respetivamente, antes e depois, da execução do três.
- Postura correta do corpo.

### **Figura nº 18 a/b – Contra Três Exterior Frente (2 voltas)**

- Partida e prosseguimento executados de forma correta.
- Definir com clareza a pressão no rodado exterior frente e no rodado interior trás, respetivamente, antes e depois, da execução do contra três sem perder o contacto com o solo.
- Postura correta do corpo.

### **Figura nº 14 – Laço Exterior Frente (3 voltas)**

- Partida e prosseguimento executados de forma correta.
- Executar o boucle de forma contínua.
- Postura correta do corpo.



## **FIGURAS OBRIGATÓRIAS – NIVEL V**

### **Figura nº 22 a/b – Contra-três divergente Exterior Frente (2 voltas)**

-  Partida e prosseguimento executados de forma correta.
-  Definir com clareza a pressão no rodado exterior, respetivamente, antes e depois da execução do contra-três divergente, sem perder o contato com o solo.
-  Postura correta do corpo.

### **Figura nº 10 – Duplo Três Exterior Frente (2 voltas)**

-  Partida e prosseguimento executados de forma correta.
-  Definir com clareza a pressão no rodado exterior frente e interior trás, respetivamente, antes e depois da execução do primeiro três de cada círculo, sem perder o contato com o solo.
-  Definir com clareza a pressão no rodado interior trás e exterior frente, respetivamente, antes e depois da execução do segundo três de cada círculo, sem perder o contato com o solo.
-  Manter o rodado definido e sobre a linha, ao longo do arco desenhado entre o primeiro e o segundo três de cada círculo, executando os três simétricos.
-  Postura correta do corpo.

### **Figura nº 16 – Laço Exterior trás (3 voltas)**

-  Partida e prosseguimento executados de forma correta.
-  Executar o boucle de forma contínua.
-  Postura correta do corpo.



## **FIGURAS OBRIGATÓRIAS – NIVEL VI**

### **Figura nº 46 a/b – Parágrafo do duplo três exterior frente COMBINADO com Três divergente exterior E Duplo três trás (2 voltas)**

-  Partida e prosseguimento executados de forma correta.
-  Correta execução dos diferentes tipos de viragens no que respeita a comprimento, profundidade e localização.
-  Simetria intra-círculo na execução dos três.
-  Postura correta do corpo.

### **Figura nº 38 a/b – Parágrafo do Laço Exterior Frente (2 voltas)**

-  Partida e prosseguimento executados de forma correta.
-  Executar os boucles de forma contínua.
-  Postura correta do corpo.

### **Figura nº 36 a/b – Parágrafo do Duplo Três Exterior Frente (2 voltas)**

-  Partida e prosseguimento executados de forma correta.
-  Definir com clareza a pressão no rodado exterior frente e interior trás, respetivamente, antes e depois da execução do primeiro três de cada círculo, sem perder o contato com o solo.
-  Definir com clareza a pressão no rodado interior trás e exterior frente, respetivamente, antes e depois da execução do segundo três de cada círculo, sem perder o contato com o solo.
-  Manter o rodado definido e sobre a linha, ao longo do arco desenhado entre o primeiro e o segundo três de cada círculo, executando os três simétricos.
-  Postura correta do corpo.
-  Respeitar as medidas de comprimento e profundidade de todas as viragens.
-  Simetria intra-círculo na execução dos três.

### **Figura nº 40 a/b – Parágrafo do Contra Três Exterior Frente (2 voltas)**

-  Partida e prosseguimento executados de forma correta.
-  Definir com clareza a pressão no rodado interior frente e exterior trás, respetivamente, antes e depois da execução do primeiro contra-três, sem perder o contato com o solo.
-  Definir com clareza a pressão no rodado interior trás e exterior frente, respetivamente, antes e depois da execução do segundo contra-três, sem perder o contato com o solo.
-  Postura correta do corpo.
-  Respeitar as medidas de comprimento e profundidade de todas as viragens.



## 2.2. – PATINAGEM LIVRE

### 2.2.1. – REGRAS DE EXECUÇÃO

-  Os elementos impostos, que deverão ser acompanhados por um tema musical, poderão ser executados numa ordem aleatória.
-  **Repetições:** Ao atleta é dada a possibilidade durante o programa, caso seja necessário, de efetuar duas repetições de um mesmo elemento, ou uma repetição de dois elementos diferentes.
-  Devem ser verificadas as regras de execução dos saltos e piões estabelecidas para a patinagem livre.

### 2.2.2. – PROGRAMAS TÉCNICOS

#### PATINAGEM LIVRE – NÍVEL I

-  **Duração do Programa:** Mínimo 2m – Máximo: 2m30s

ELEMENTOS IMPOSTOS:	
1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salto de Valsa</li></ul>
2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Toe Loop</li></ul>
3	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salchow</li></ul>
4	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uma sequência de passos, maioritariamente, de nível 1 durante pelo menos dois terços do comprimento da pista</li></ul>
5	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pião interior para trás com entrada parada e mínimo três voltas.</li></ul>
6	<ul style="list-style-type: none"><li>• Um três exterior frente em cada pé (fora da sequência de passos).</li></ul>



## PATINAGEM LIVRE – NIVEL II

 **Duração do Programa:** Mínimo 2m – Máximo: 2m30s

ELEMENTOS IMPOSTOS:	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Combinação de Salto de Valsa/Toe Loop</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flip</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Euler</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uma sequência de passos, maioritariamente, de nível 2 durante pelo menos dois terços do comprimento da pista.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pião interior trás com entrada em movimento. Mínimo três voltas.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Um três interior frente em cada pé (fora da sequência de passos).</li> </ul>

## PATINAGEM LIVRE – NIVEL III

 **Duração do Programa:** Mínimo 2m – Máximo: 2m30s

ELEMENTOS IMPOSTOS:	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rittbergue</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lutz</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Combinação de saltos de uma volta, mínimo três, máximo cinco, diferentes entre si.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pião exterior trás em cima ou Pião exterior frente em cima. Mínimo três voltas.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uma sequência de passos, no mínimo, de nível 2 durante pelo menos dois terços do comprimento da pista.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uma sequência de movimento arabescos, em serpente.</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Um contra-três exterior frente em cada pé (fora da sequência de passos).</li> </ul>

**PATINAGEM LIVRE – NIVEL IV**

 **Duração do Programa:** 2m 15s (± 5 segundos)

ELEMENTOS IMPOSTOS:	
1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Axel</li></ul>
2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Combinação de saltos, que inclua um Lutz e/ou um Rittbergue, mínimo três e máximo cinco.</li></ul>
3	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pião exterior trás em cima com entrada em movimento. Mínimo três voltas.</li></ul>
4	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uma sequência de passos, maioritariamente, de nível 3 durante pelo menos dois terços do comprimento da pista.</li></ul>
5	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pião interior trás em baixo. Mínimo três voltas.</li></ul>
6	<ul style="list-style-type: none"><li>• Combinação de dois piões. Mínimo três voltas em cada pião.</li></ul>
7	<ul style="list-style-type: none"><li>• Um contra-três interior frente em cada pé (fora da sequência de passos).</li></ul>

**PATINAGEM LIVRE – NIVEL V**

 **Duração do Programa:** 2m 30s (± 5 segundos)

ELEMENTOS IMPOSTOS:	
1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Axel</li></ul>
2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Um salto duplo picado.</li></ul>
3	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uma combinação de saltos, mínimo 3 máximo 5, incluído no mínimo um salto duplo.</li></ul>
4	<ul style="list-style-type: none"><li>• Um pião em avião, com o mínimo de 3 voltas.</li></ul>
5	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uma combinação de pião em avião com pião em baixo, mínimo 3 voltas em cada.</li></ul>
6	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uma sequência coreográfica de passos de nível 3, em diagonal, círculo ou serpente.</li></ul>



## PATINAGEM LIVRE – NIVEL VI

 **Duração do Programa:** 2m 45s (± 5 segundos)

ELEMENTOS IMPOSTOS:	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Axel</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Um salto duplo picado.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uma combinação de saltos, mínimo 2 máximo 4, incluído no mínimo dois saltos duplos.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Um pião em avião de classe A, com o mínimo de 3 voltas.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uma combinação de pião em avião de classe A com pião em baixo, mínimo 3 voltas em cada.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uma sequência coreográfica de passos de nível 3, em diagonal, círculo ou serpente.</li> </ul>

### 2.2.3. – CRITÉRIOS DE ÊXITO

## PATINAGEM LIVRE – NIVEL I

### 1. Salto de Valsa

-  Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto.
-  Realizar a rotação completa do salto.
-  Definir a posição de saída sem uso dos travões.

### 2. Toe Loop

-  Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto.
-  Realizar a rotação completa do salto.
-  Definir a posição de saída sem uso dos travões.

### 3. Salchow

-  Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto.
-  Realizar a rotação completa do salto.
-  Definir a posição de saída sem uso dos travões.

**4. Uma sequência de passos, maioritariamente, de nível 1 durante pelo menos dois terços do comprimento da pista.**

- Definir o início e o final da sequência para que seja facilmente identificada.
- Incluir elementos/dificuldades que a caracterizem como nível 1.
- Executar a sequência em qualquer trajetória desde que cumprindo a distância exigida, incluindo movimentos coreográficos.

**5. Pião interior para trás com entrada parada. Mínimo três voltas.**

- Manter a pressão no rodado interior durante a execução.
- Realizar um movimento contínuo na rotação, sem puxões.
- Tronco direito e saída bem definida.

**6. Um três exterior frente em cada pé (fora da sequência de passos).**

- Definir uma curva exterior frente antes da execução do três.
- Efectuar o três sem levantar o pé portador do solo.
- Definir uma curva interior trás após a execução do três.

## **PATINAGEM LIVRE – NIVEL II**

**1. Combinação de Salto de Valsa/Toe Loop.**

- Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos.
- Realizar a rotação completa dos dois saltos.
- Definir a posição de saída sem uso dos travões.

**2. Flip**

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto.
- Realizar a rotação completa do salto.
- Definir a posição de saída sem uso dos travões.

**3. Euler**

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto.
- Realizar a rotação completa do salto.
- Definir a posição de saída sem uso dos travões.

**4. Uma sequência de passos, maioritariamente, de nível 2 durante pelo menos dois terços do comprimento da pista.**

- Definir o início e o final da sequência para que seja facilmente identificada.
- Incluir elementos/dificuldades que a caracterizem como nível 2.
- Executar a sequência em qualquer trajectória desde que cumprindo a distância exigida, incluindo movimentos coreográficos.



#### 5. Pião interior trás com entrada em movimento. Mínimo três voltas.

- Definir a centragem do pião.
- Realizar as rotações exigidas sem uso dos travões.
- . Definir a posição de saída sem uso dos travões.

#### 6. Um três interior frente em cada pé (fora da sequência de passos).

- Definir uma curva interior frente antes da execução do três.
- Efectuar o três sem levantar o pé portador do solo.
- Definir uma curva exterior trás após a execução do três.

## PATINAGEM LIVRE – NIVEL III

#### 1. Rittbergue

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto.
- Realizar a rotação completa do salto.
- Definir a posição de saída sem uso dos travões.

#### 2. Lutz

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto.
- Realizar a rotação completa do salto.
- Definir a posição de saída sem uso dos travões.

**NOTA:** É ACEITAVEL A EXECUÇÃO EM LINHA RETA DA FASE DE PREPARAÇÃO DO SALTO.

#### 3. Combinação de saltos de uma volta, mínimo três, máximo cinco, diferentes entre si.

- Respeitar a entrada regulamentar definida para todos os saltos.
- Realizar a rotação completa de todos os saltos.
- Definir a posição de saída sem uso dos travões.

#### 4. Pião exterior trás em cima ou exterior frente em cima. Mínimo três voltas.

- Definir a centragem do pião.
- Realizar as rotações exigidas sem uso dos travões.
- Definir a posição de saída sem uso dos travões.

#### 5. Uma sequência de passos, no mínimo, de nível 2 durante pelo menos dois terços do comprimento da pista.

- Definir o início e o final da sequência para que seja facilmente identificada.
- Incluir elementos/dificuldades que a caracterizem como nível 2.
- Executar a sequência em qualquer trajetória desde que cumprindo a distância exigida, incluindo movimentos coreográficos.

**6. Uma sequência de movimento arabescos, em serpente.**

- 🛼 Definir o início e o final da sequência para que seja facilmente identificada.
- 🛼 Cada posição arabesca deverá estar bem definida antes de se mudar para uma outra posição.
- 🛼 A serpente deverá ter no mínimo dois lóbulos com, no mínimo, metade da largura do ringue.

**7. Um contra-três exterior frente em cada pé (fora da sequência de passos).**

- 🛼 Definir uma curva exterior frente antes da execução do contra-três.
- 🛼 Efetuar o contra-três sem levantar o pé portador do solo.
- 🛼 Definir uma curva interior trás após a execução do contra-três.

**PATINAGEM LIVRE – NÍVEL IV****1. Axel**

- 🛼 Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto.
- 🛼 Realizar a rotação completa do salto.
- 🛼 Definir a posição de saída sem uso dos travões.

**2. Combinação de saltos, que inclua um Lutz e/ou um Rittbergue, mínimo três e máximo cinco.**

- 🛼 Respeitar a entrada regulamentar definida para todos os saltos.
- 🛼 Realizar a rotação completa de todos os saltos.
- 🛼 Definir a posição de saída sem uso dos travões.

**3. Pião exterior trás em cima com entrada em movimento. Mínimo três voltas.**

- 🛼 Definir a centragem do pião.
- 🛼 Realizar as rotações exigidas sem uso dos travões.
- 🛼 Definir a posição de saída sem uso dos travões.

**4. Uma sequência de passos, maioritariamente, de nível 3 durante pelo menos dois terços do comprimento da pista.**

- 🛼 Definir o início e o final da sequência para que seja facilmente identificada.
- 🛼 . Incluir elementos/dificuldades que a caracterizem como nível 3.
- 🛼 Executar a sequência em qualquer trajetória desde que cumprindo a distância exigida, incluindo movimentos coreográficos.

**5. Pião interior trás em baixo com entrada em movimento. Mínimo três voltas.**

- 🛼 . Definir o três exterior frente que antecede a centragem do pião, que deverá ser mantida.
- 🛼 Realizar as rotações exigidas sem uso dos travões.
- 🛼 Definir a posição de saída sem uso dos travões.



#### 6. Combinação de dois piões. Mínimo três voltas em cada pião.

- 🛼 As centragens de ambos os piões devem estar bem definidas e próximas.
- 🛼 Realizar as rotações exigidas em ambos os piões sem uso dos travões.
- 🛼 Definir a posição de saída sem uso dos travões.

#### 7. Um contra-três interior frente em cada pé (fora da sequência de passos).

- 🛼 Definir uma curva interior frente antes da execução do contra-três.
- 🛼 Efetuar o contra-três sem levantar o pé portador do solo.
- 🛼 Definir uma curva exterior trás após a execução do contra-três.

## PATINAGEM LIVRE – NIVEL V

#### 1. Axel

- 🛼 Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto.
- 🛼 Realizar a rotação completa do salto.
- 🛼 Definir a posição de saída sem uso dos travões.

#### 2. Um salto duplo picado.

- 🛼 Respeitar a entrada regulamentar definida para todos os saltos.
- 🛼 Realizar a rotação completa do salto.
- 🛼 Definir a posição de saída sem uso dos travões.

#### 3. Uma combinação de saltos, mínimo 3 máximo 5, incluído no mínimo um salto duplo.

- 🛼 Respeitar a entrada regulamentar definida para todos os saltos.
- 🛼 Realizar a rotação completa de todos os saltos.
- 🛼 Definir a posição de saída sem uso dos travões.

#### 4. Um pião em avião, com o mínimo de 3 voltas.

- 🛼 Definir o três que antecede a centragem do pião, que deverá ser mantida.
- 🛼 Realizar as rotações exigidas sem uso dos travões.
- 🛼 Definir a posição de saída sem uso dos travões.

#### 5. Uma combinação de pião em avião com pião em baixo, mínimo 3 voltas em cada.

- 🛼 As centragens e posições de ambos os piões devem estar bem definidas e próximas.
- 🛼 Realizar as rotações exigidas em ambos os piões sem uso dos travões.
- 🛼 Definir a posição de saída sem uso dos travões.

#### 6. Uma sequência coreográfica de passos de nível 3, em diagonal, círculo ou serpente.

- 🛼 Definir o início e o final da sequência para que seja facilmente identificada.
- 🛼 Incluir elementos/dificuldades que a caracterizem como nível 3.
- 🛼 Executar a sequência em qualquer trajetória desde que cumprindo a distância exigida, incluindo movimentos coreográficos.



## **PATINAGEM LIVRE – NÍVEL VI**

### **1. Axel**

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto.
- Realizar a rotação completa do salto.
- Definir a posição de saída sem uso dos travões.

### **2. Um salto duplo picado.**

- Respeitar a entrada regulamentar definida para todos os saltos.
- Realizar a rotação completa do salto.
- Definir a posição de saída sem uso dos travões.

### **3. Uma combinação de saltos, mínimo 2 máximo 4, incluído no mínimo dois saltos duplos.**

- Respeitar a entrada regulamentar definida para todos os saltos.
- Realizar a rotação completa de todos os saltos.
- Definir a posição de saída sem uso dos travões.

### **4. Um pião em avião de classe A, com o mínimo de 3 voltas.**

- Definir o três que antecede a centragem do pião, que deverá ser mantida.
- Realizar as rotações exigidas sem uso dos travões.
- Definir a posição de saída sem uso dos travões.

### **5. Uma combinação de pião em avião de classe A com pião em baixo, mínimo 3 voltas em cada.**

- As centragens e posições de ambos os piões devem estar bem definidas e próximas.
- Realizar as rotações exigidas em ambos os piões sem uso dos travões.
- Definir a posição de saída sem uso dos travões.

### **6. Uma sequência coreográfica de passos de nível 3, em diagonal, círculo ou serpente.**

- Definir o início e o final da sequência para que seja facilmente identificada.
- Incluir elementos/dificuldades que a caracterizem como nível 3.
- Executar a sequência em qualquer trajetória desde que cumprindo a distância exigida, incluindo movimentos coreográficos.



## 2.3. – PARES ARTISTICOS

### 2.3.1. – REGRAS DE EXECUÇÃO

-  Os elementos impostos, que deverão ser acompanhados por um tema musical, poderão ser executados numa ordem aleatória.
-  **Repetições:** Ao par é dada a possibilidade durante o programa, caso seja necessário, de efetuar duas repetições de um mesmo elemento, ou uma repetição de dois elementos diferentes.
-  Devem ser verificadas as regras de execução dos saltos e piões estabelecidas para a patinagem livre.

### 2.3.2. – PROGRAMAS TÉCNICOS

## PARES ARTISTICOS – NIVEL I

-  **Duração do Programa:** 2m 30s ( $\pm$  5 segundos)

ELEMENTOS IMPOSTOS:	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pião de Contato – vertical.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto em Paralelo – Salto de Valsa, Toe Loop ou Salchow.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pião em Paralelo – vertical interior trás.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sequência de aviões em contato com duas posições e em serpente.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sequência de “strokes” em oito, uma para a frente e outra para trás em contato.</li> </ul>

**PARES ARTISTICOS – NIVEL II**

 **Duração do Programa:** 2m 30s (± 5 segundos)

ELEMENTOS IMPOSTOS:	
1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pião de Contato – combinação de dois verticais.</li></ul>
2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salto em Paralelo – Flip.</li></ul>
3	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pião em Paralelo – vertical exterior frente.</li></ul>
4	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sequência coreográfica de passos de nível 1.</li></ul>
5	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salto lançado – Salto de Valsa.</li></ul>

**PARES ARTISTICOS – NIVEL III**

 **Duração do Programa:** 2m 30s (± 5 segundos)

ELEMENTOS IMPOSTOS:	
1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pião de Contato – combinação de três verticais.</li></ul>
3	<ul style="list-style-type: none"><li>• “Preparação para elevação” (entrada e saída sem rotações pelo homem)</li></ul>
2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salto em Paralelo – Lutz ou Rittbergue.</li></ul>
4	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pião em Paralelo – pião em baixo com entrada direta.</li></ul>
5	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sequência coreográfica de passos de nível 2.</li></ul>
6	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salto lançado – Salchow.</li></ul>



## PARES ARTISTICOS – NIVEL IV

 **Duração do Programa:** 3m (± 5 segundos)

ELEMENTOS IMPOSTOS:	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espiral em avião exterior trás.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pião de Contato – avião em posição de killian.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elevação simples – Axel.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto em Paralelo – Axel.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pião em Paralelo – pião em baixo com entrada com volantes.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sequência coreográfica de passos de nível 3.</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto lançado – Rittbergue.</li> </ul>

## PARES ARTISTICOS – NIVEL V

 **Duração do Programa:** 3m (± 5 segundos)

ELEMENTOS IMPOSTOS:	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espiral da morte exterior trás – 1 volta.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pião de Contato – Hazel.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elevação simples – Flip (“reversed split position”).</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto em Paralelo – duplo Toe Loop ou duplo Salchow.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pião em Paralelo – Avião base exterior trás.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sequência coreográfica de passos de nível 3.</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto lançado – Axel.</li> </ul>



## **PARES ARTISTICOS – NIVEL VI**

**Duração do Programa:** 3m (± 5 segundos)

<b>ELEMENTOS IMPOSTOS:</b>	
<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Espiral da morte interior frente – 1 volta.</b></li></ul>
<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Piã de Contato – pull around camel.</b></li></ul>
<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Elevação combinada.</b></li></ul>
<b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Salto em Paralelo – duplo Flip, Lutz ou Rittbergue.</b></li></ul>
<b>5</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Piã em Paralelo – Combinação de aviões base.</b></li></ul>
<b>6</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Sequência coreográfica de passos de nível 3.</b></li></ul>
<b>7</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Salto lançado – duplo Rittbergue.</b></li></ul>

### **2.3.3. – CRITÉRIOS DE ÊXITO**

## **PARES ARTISTICOS – NIVEL I**

### **1. Piã de Contato – vertical.**

- Entrada em movimento
- Centragem executada de forma regulamentar
- Três (3) voltas contínuas

### **2. Salto em Paralelo – Salto de Valsa, Toe Loop ou Salchow.**

- Fase de preparação simétrica, próxima e regulamentar
- Respeito pelo número de voltas regulamentar
- Saída executada de forma regulamentar
- Características de execução técnica idênticas para ambos os patinadores

### **3. Piã em Paralelo – vertical interior trás.**

- Entrada em movimento
- Centragem executada de forma regulamentar
- Três (3) voltas contínuas
- Simetria de movimento e saída para ambos os patinadores



#### 4. Sequência de aviões em contato com duas posições e em serpente.

- Sequência deve iniciar próximo (até 3 metros) do eixo curto da pista e terminar no extremo oposto
- Mínimos dois (2) lóbulos
- Respeitar a posição mínima regulamentar do avião (bacia e patim livre alinhados)
- Manutenção de cada posição de, pelo menos 3 segundos

#### 5. Sequência de “strokes” em oito, uma para a frente e outra para trás em contato.

- Respeito pela técnica de execução do “stroke”
- Respeito pela posição correta de par – “Mão-na-mão”
- Simetria de movimentos entre ambos os patinadores
- Mudança de direção executada no centro da pista

## PARES ARTÍSTICOS – NÍVEL II

#### 1. Pião de Contato – combinação de dois verticais.

- Entrada em movimento
- Centragem executada de forma regulamentar
- Duas (2) voltas contínuas. Rotações executadas durante a mudança não são contabilizadas para o número de voltas de cada posição.

#### 2. Salto em Paralelo – Flip.

- Fase de preparação simétrica, próxima e regulamentar
- Respeito pelo número de voltas regulamentar
- Saída executada de forma regulamentar
- Características de execução técnica idênticas para ambos os patinadores.

#### 3. Pião em Paralelo – vertical exterior frente.

- Entrada em movimento
- Centragem executada de forma regulamentar
- Três (3) voltas contínuas
- Simetria de movimento e saída para ambos os patinadores

#### 4. Sequência coreográfica de passos de nível 1.

- Diagrama em reta, sob o eixo longitudinal, iniciando com uma paragem entre 2-5 segundos
- Respeito pelo nível dos passos a apresentar (nível 1)
- Execução simétrica o mais próximo possível entre os dois elementos de par
- Movimentos coreográficos de tronco e braços que ocupem, pelo menos ½ da SCP

#### 5. Salto lançado – Salto de Valsa.

- Fase de preparação correta e óbvia
- Notório auxílio no início da fase de lançamento
- Saída executada de forma regulamentar



## **PARES ARTISTICOS – NIVEL III**

### **1. Pião de Contato – combinação de três verticais.**

- 🛼 Entrada em movimento
- 🛼 Centragem executada de forma regulamentar
- 🛼 Duas (2) voltas contínuas. Rotações executadas durante a mudança não são contabilizadas para o número de voltas de cada posição.

### **2. “Preparação para elevação”\* (entrada e saída sem rotações pelo homem ou até ½ rotação)**

- 🛼 Entrada reconhecida
- 🛼 Flexão dos joelhos do homem no mínimo ao nível da bacia (“posição de carrinho em dois pés”)
- 🛼 Elevação da mulher num único tempo sem ultrapassar o nível da cabeça do homem
- 🛼 Manutenção da posição entre 3-5 segundos (durante esta fase poderá haver ligeira flexão dos joelhos do homem numa posição de semi-dragão)
- 🛼 Saída executada de forma regulamentar

### **3. Salto em Paralelo – Lutz ou Rittbergue.**

- 🛼 Fase de preparação simétrica, próxima e regulamentar
- 🛼 Respeito pelo número de voltas regulamentar
- 🛼 Saída executada de forma regulamentar
- 🛼 Características de execução técnica idênticas para ambos os patinadores

### **4. Pião em Paralelo – pião em baixo com entrada direta.**

- 🛼 Entrada em movimento
- 🛼 Centragem executada de forma regulamentar
- 🛼 Três (3) voltas contínuas
- 🛼 Simetria de movimento e saída para ambos os patinadores

### **5. Sequência coreográfica de passos de nível 2.**

- 🛼 Diagrama em reta, sob o eixo longitudinal, iniciando com uma paragem entre 2-5 segundos
- 🛼 Respeito pelo nível dos passos a apresentar (nível 2)
- 🛼 Execução simétrica o mais próximo possível entre os dois elementos de par
- 🛼 Movimentos coreográficos de tronco e braços que ocupem, pelo menos ½ da SCP

### **6. Salto lançado – salchow.**

- 🛼 Fase de preparação correta e óbvia
- 🛼 Notório auxílio no início da fase de lançamento
- 🛼 Saída executada de forma regulamentar



## **PARES ARTISTICOS – NIVEL IV**

### **1. Espiral em avião exterior trás.**

- Correta execução do pivot por parte do homem
- Correta posição de avião por parte da mulher
- Uma (1) volta contínua após fixação do pivot
- Mínimo três rodas em contato com o solo por parte da mulher

### **2. Pião de Contato – avião em posição de killian.**

- Entrada em movimento
- Centragem executada de forma regulamentar
- Três (3) voltas contínuas.

### **3. Elevação simples – Axel.**

- Entrada regulamentar
- Homem terá de executar pequenos mohawks contínuos sem colocar o travão na pista
- Número de rotações mínimo de três (3)
- Saída regulamentar

### **4. Salto em Paralelo – Axel.**

- Fase de preparação simétrica, próxima e regulamentar
- Respeito pelo número de voltas regulamentar
- Saída executada de forma regulamentar
- Características de execução técnica idênticas para ambos os patinadores

### **5. Pião em Paralelo – pião em baixo com entrada com volantes.**

- Entrada regulamentar com um mínimo de dois (2) volantes
- Centragem executada de forma regulamentar
- Três (3) voltas contínuas
- Simetria de movimento e saída para ambos os patinadores

### **6. Sequência coreográfica de passos de nível 3.**

- Diagrama opcional entre Diagonal ou Serpente
- Respeito pelo nível dos passos a apresentar (nível 3)
- Execução simétrica o mais próximo possível entre os dois elementos de par
- Movimentos coreográficos de tronco e braços que ocupem, pelo menos ½ da SCP

### **7. Salto lançado – Rittbergue.**

- Fase de preparação correta e óbvia
- Notório auxílio no início da fase de lançamento
- Saída executada de forma regulamentar



## **PARES ARTISTICOS – NIVEL V**

### **1. Espiral da morte exterior trás – 1 volta.**

- ✎ Correta execução do pivot por parte do homem
- ✎ Correta posição da mulher com a cabeça o mais próximo da pista possível mantendo uma correta tensão e linha de braços entre ambos
- ✎ Uma (1) volta contínua após fixação do pivot
- ✎ Mínimo três rodas em contato com o solo por parte da mulher

### **2. Pião de Contato – Hazel.**

- ✎ Entrada em movimento
- ✎ Centragem executada de forma regulamentar
- ✎ Três (3) voltas contínuas.

### **3. Elevação simples – Flip (“reversed split position”).**

- ✎ Entrada regulamentar
- ✎ Homem terá de executar pequenos mohawks contínuos sem colocar o travão na pista
- ✎ Número de rotações mínimo de três (3)
- ✎ Saída regulamentar

### **4. Salto em Paralelo – duplo Toe Loop ou duplo Salchow.**

- ✎ Fase de preparação simétrica, próxima e regulamentar
- ✎ Respeito pelo número de voltas regulamentar
- ✎ Saída executada de forma regulamentar
- ✎ Características de execução técnica idênticas para ambos os patinadores

### **5. Pião em Paralelo – Avião base exterior trás.**

- ✎ Entrada regulamentar com um mínimo de dois (2) volantes
- ✎ Centragem executada de forma regulamentar
- ✎ Três (3) voltas contínuas
- ✎ Simetria de movimento e saída para ambos os patinadores

### **6. Sequência coreográfica de passos de nível 3.**

- ✎ Diagrama opcional entre Diagonal ou Serpente
- ✎ Respeito pelo nível dos passos a apresentar (nível 3)
- ✎ Execução simétrica o mais próximo possível entre os dois elementos de par
- ✎ Movimentos coreográficos de tronco e braços que ocupem, pelo menos ½ da SCP

### **7. Salto lançado – Axel.**

- ✎ Fase de preparação correta e óbvia
- ✎ Notório auxílio no início da fase de lançamento
- ✎ Saída executada de forma regulamentar



## **PARES ARTISTICOS – NIVEL VI**

### **1. Espiral da morte interior frente – 1 volta.**

- ✎ Correta execução do pivot por parte do homem
- ✎ Correta posição da mulher com a cabeça o mais próximo da pista possível mantendo uma correta tensão e linha de braços entre ambos
- ✎ Uma (1) volta contínua após fixação do pivot
- ✎ Mínimo três (3) rodas de apoio no solo por parte da mulher

### **2. Pião de Contato – pull around camel.**

- ✎ Entrada em movimento
- ✎ Centragem executada de forma regulamentar
- ✎ Três (3) voltas contínuas.

### **3. Elevação combinada.**

- ✎ Escolha opcional entre elevações acima da cabeça do Homem
- ✎ Mínimo duas (2) posições
- ✎ Cada posição terá de se manter fixa por, no mínimo, duas (2) rotações do Homem
- ✎ Todas as características regulamentares básicas das elevações terão de ser respeitadas (ex. entrada reconhecida)

### **4. Salto em Paralelo – duplo Flip, Lutz ou Rittbergue.**

- ✎ Fase de preparação simétrica, próxima e regulamentar
- ✎ Respeito pelo número de voltas regulamentar
- ✎ Saída executada de forma regulamentar
- ✎ Características de execução técnica idênticas para ambos os patinadores

### **5. Pião em Paralelo – Combinação de aviões base.**

- ✎ Entrada regulamentar com um mínimo de dois (2) volantes
- ✎ Centragem executada de forma regulamentar
- ✎ Duas (2) voltas contínuas em cada posição. Rotações executadas durante a mudança não são contabilizadas para o número de voltas
- ✎ Simetria de movimento e saída para ambos os patinadores

### **6. Sequência coreográfica de passos de nível 3.**

- ✎ Diagrama em Círculo
- ✎ Respeito pelo nível dos passos a apresentar (nível 3)
- ✎ Execução simétrica o mais próximo possível entre os dois elementos de par
- ✎ Movimentos coreográficos de tronco e braços que ocupem, pelo menos ½ da SCP

### **7. Salto lançado – duplo Rittbergue.**

- ✎ Fase de preparação correta e óbvia
- ✎ Notório auxílio no início da fase de lançamento
- ✎ Saída executada de forma regulamentar



## 2.4. – DANÇA E SOLO DANCE

### 2.4.1. – REGRAS DE EXECUÇÃO

- 🛼 Deverão ser verificadas todas as regras impostas para a execução de uma dança obrigatória em competições.
- 🛼 Para os níveis II, III, IV, V e VI o atleta deverá efetuar:
  - **1 dança obrigatória** – 2 diagramas. Bastará um diagrama executado de forma correta para que a dança obrigatória seja considerada válida.
  - **1 sequência de passos** – máximo 30s, utilizando a mesma música e ritmo destinada à dança obrigatória exigida para o nível.  
Para a SP ser considerada válida, o atleta deverá obter aprovação, no mínimo, em 3 das componentes obrigatórias, mesmo onde se verifiquem subdivisão de componentes (dois 3T...)
- 🛼 A SP (sequência de passos) deverá ser iniciada de uma posição PARADA (é considerada posição PARADA quando existe uma pequena paragem não superior a 3s)
- 🛼 No ato da inscrição os clubes deverão preencher uma ficha onde estará descrita a SP. A sequência de passos tem de ser igual por clube e nível, implicando o preenchimento de apenas uma folha para cada nível por clube.
  - O nº de lóbulos executados, e para cada lóbulo a descrição de todos os passos que o atleta se propõe a efetuar.
  - Os steps/turns obrigatórios deverão estar assinalados.

### 2.4.2. – PROGRAMAS TÉCNICOS

NIVEIS	DANÇA A EXECUTAR		
	DIAGRAMA	Nº SEQUENCIAS	SEQUENCIA DE PASSOS (SP)
<b>NIVEL I</b>	<b>AND FOXTROT</b>	<b>2</b>	
<b>NIVEL II</b>	<b>CITY BLUES (REVISTA)</b> Passo 9 deixa de ser um Sw LFO para ser um LFO	<b>2</b>	Deverá conter 3 ou mais lóbulos Cada lóbulo deverá conter no mínimo 1 mudança de pé; Cada SP DEVERÁ conter: - <b>mínimo 1 mudança de pé;</b> - <b>1 (um) HhMK B/F;</b> - <b>1 (um) OpMK F/B;</b> - <b>2 (dois) 3T F/B com rodados distintos de entrada;</b> - <b>1 (um) Sw.</b>



NIVEIS	DANÇA A EXECUTAR		
	DIAGRAMA	Nº SEQUENCIAS	SEQUENCIA DE PASSOS (SP)
NIVEL III	SKATER MARCH	2	<p>Deverá conter 3 ou mais lóbulos</p> <p>Cada lóbulo deverá conter no mínimo 1 mudança de pé; Cada SP DEVERÁ conter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>mínimo 1 mudança de pé;</b></li> <li>- <b>2 (dois) 3T B/F com pés distintos;</b></li> <li>- <b>1 (um) CIMk F/B;</b></li> <li>- <b>1 (um) Cw;</b></li> <li>- <b>1 (um) FORWARD LOOP.</b></li> </ul>
NIVEL IV	SWING FOXTROT	2	<p>Deverá conter 3 ou mais lóbulos</p> <p>A SP DEVERÁ conter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>1 (um) cluster;</b></li> <li>- <b>1 (um) Cw FI;</b></li> <li>- <b>1 (um) BACKWARD LOOP;</b></li> <li>- <b>1 (um) CT Bl.</b></li> </ul>
NIVEL V	TUDOR WALTZ	2	<p>Deverá conter 3 ou mais lóbulos</p> <p>A SP DEVERÁ conter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>1 (um) cluster;</b></li> <li>- <b>2 (dois) travelling com direções opostas;</b></li> <li>- <b>1 (um) RK BO;</b></li> <li>- <b>1 (um) CT Fl.</b></li> </ul>
NIVEL VI	DENCH BLUES	2	<p>Deverá conter 3 ou mais lóbulos</p> <p>A SP DEVERÁ conter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>1 (um) cluster;</b></li> <li>- <b>2 (dois) back LOOP com RODADOS DISTINTOS;</b></li> <li>- <b>1 (um) RK Bl;</b></li> <li>- <b>2 (dois) Bk consecutivos.</b></li> </ul>



## DANÇA E SOLO DANCE – NIVEL I

-  2 diagramas da **AND FOXTROT**.
-  Para pares de dança a posição deverá ser **cruzada atrás**.

### **NOTA** – Posição cruzada atrás:

Os patinadores deslocam-se no mesmo sentido com a patinadora do lado direito do patinador e o ombro direito do patinador atrás do ombro esquerdo da patinadora. O braço esquerdo da patinadora estende-se por trás do corpo do patinador encontrando a mão esquerda do patinador. O braço direito do patinador estende-se por trás da patinadora unindo a mão direita da patinadora.

## DANÇA E SOLO DANCE – NIVEL II

-  2 diagramas da **CITY BLUES (REVISTA)**.  
(passo 9 deixa de ser swing: passo 9 – LFO com 2 tempos)
-  30s de uma sequência de passos (SP).
-  A SP deverá conter 3 ou mais lóbulos;
  - Cada lóbulo deverá conter no mínimo 1 mudança de pé;
  - A SP deverá conter:
    - mínimo 1 mudança de pé;
    - 1 (um) HhMK B/F;
    - 1 (um) OpMK F/B;
    - 2 (dois) 3T F/B com rodados distintos de entrada;
    - 1 (um) Sw.

**NOTA:** Para pares de dança, durante a sequência de passos, os patinadores poderão optar estar em contacto ou não, excetuando na execução de Mohawks, Choctaws e swings, que deverão estar obrigatoriamente em contacto.

## DANÇA E SOLO DANCE – NIVEL III

-  2 diagramas da **SKATER MARCH**.
-  30s de uma sequência de passos (SP).
-  A SP deverá conter 3 ou mais lóbulos;
  - Cada lóbulo deverá conter no mínimo 1 mudança de pé;



- A SP deverá conter:
  - mínimo 1 mudança de pé;
  - 2 (dois) 3T B/F com pés distintos;
  - 1 (um) CIMk F/B;
  - 1 (um) Cw;
  - 1 (um) FORWARD LOOP.

**NOTA:** Para pares de dança, durante a sequência de passos, os patinadores poderão optar estar em contacto ou não, excetuando na execução de Mohawks, Choctaws e swings, que deverão estar obrigatoriamente em contacto.

## DANÇA E SOLO DANCE – NIVEL IV

-  2 diagramas da **SWING FOXTROT**.
-  30s de uma sequência de passos (SP).
-  A SP deverá conter 3 ou mais lóbulos;

- A SP deverá conter:
  - 1 (um) cluster;
  - 1 (um) CICw FI;
  - 1 (um) BACKWARD LOOP;
  - 1 (um) CT BI.

**NOTA:** Para pares de dança, durante a sequência de passos, os patinadores poderão optar estar em contacto ou não, excetuando na execução de Mohawks, Choctaws e swings, que deverão estar obrigatoriamente em contacto.

## DANÇA E SOLO DANCE – NIVEL V

-  2 diagramas da **TUDOR WALTZ**.
-  30s de uma sequência de passos (SP).
-  A SP deverá conter 3 ou mais lóbulos;

- A SP deverá conter:
  - 1 (um) cluster;
  - 2 (dois) travelling sequence com direções opostas;
  - 1 (um) RK BO;
  - 1 (um) CT FI.

**NOTA:** Para pares de dança, durante a sequência de passos, os patinadores poderão optar estar em contacto ou não, excetuando na execução de Mohawks, Choctaws e swings, que deverão estar obrigatoriamente em contacto.



## DANÇA E SOLO DANCE – NIVEL VI

- 🛼 2 diagramas da **DENCH BLUES**.
- 🛼 30s de uma sequência de passos (SP).
- 🛼 A SP deverá conter 3 ou mais lóbulos;
  - A SP deverá conter:
    - 1 (um) cluster;
    - 2 (dois) back LOOP com RODADOS DISTINTOS;
    - 1 (um) RK BI;
    - 2 (dois) Bk consecutivos.

**NOTA:** Para pares de dança, durante a sequência de passos, os patinadores poderão optar estar em contacto ou não, excetuando na execução de Mohawks, Choctaws e swings, que deverão estar obrigatoriamente em contacto.

### 2.4.3. – CRITÉRIOS DE ÊXITO

## DANÇA E SOLO DANCE – NIVEL I

### ➤ **AND FOXTROT**

- 🛼 Definição dos lóbulos pretendidos.
- 🛼 Definição das and-positions.
- 🛼 Respeitar as batidas da música (timing).
- 🛼 Manter uma correta posição cruzada atrás ao longo de toda a dança (pares de dança).

## DANÇA E SOLO DANCE – NIVEL II

### ➤ **CITY BLUES – Revisto + SEQUÊNCIA DE PASSOS**

#### **DANÇA OBRIGATÓRIA**

- 🛼 Respeitar os tempos musicais (Timing).
- 🛼 Manter o rodado do passo que antecede todas as mudanças de passos (And-position).
- 🛼 Cumprir o diagrama imposto – PASSOS DE REFERÊNCIA.
- 🛼 Cumprir as regras de execução dos passos: 5, 9 e 10.
- 🛼 Manter uma posição correta de Kilian ao longo de toda a dança (pares de dança).



### SEQUÊNCIA DE PASSOS

- 🛼 Deverão ser cumpridas as regras impostas.
- 🛼 Em cada passo obrigatório deverá ser observado:
  - Timing;
  - Rodado de entrada e saída definidos e sem alteração;
  - Manutenção ou aumento da velocidade inicial;
  - Extensão da perna e ponta do pé livres;
  - Suavidade de execução.

## DANÇA E SOLO DANCE – NIVEL III

### ➤ SKATERS MARCH + SEQUÊNCIA DE PASSOS

#### DANÇA OBRIGATÓRIA

- 🛼 Respeitar os tempos musicais (Timing).
- 🛼 Manter o rodado do passo que antecede todas as mudanças de passos (And-position).
- 🛼 Cumprir o diagrama imposto– PASSOS DE REFERÊNCIA.
- 🛼 Cumprir as regras de execução dos passos: 4, 5, 6, 10 e 14.
- 🛼 Manter uma posição correta de Kilian ao longo de toda a dança. (pares de dança)

#### SEQUÊNCIA DE PASSOS

- 🛼 Deverão ser cumpridas as regras impostas.
- 🛼 Em cada passo obrigatório deverá ser observado:
  - Timing;
  - Rodado de entrada e saída definidos e sem alteração;
  - Manutenção ou aumento da velocidade inicial;
  - Extensão da perna e ponta do pé livres;
  - Suavidade de execução.

## DANÇA E SOLO DANCE – NIVEL IV

### ➤ SWING FOXTROT + SEQUÊNCIA DE PASSOS

#### DANÇA OBRIGATÓRIA

- 🛼 Respeitar os tempos musicais (Timing).
- 🛼 Cumprir o diagrama imposto– PASSOS DE REFERÊNCIA.
- 🛼 Cumprir as regras de execução dos passos: 4, 5, 6, 10, 14, 15 e 16.
- 🛼 Manter uma posição correta de Foxtrot ao longo de toda a dança. (pares de dança)

#### SEQUÊNCIA DE PASSOS

- 🛼 Deverão ser cumpridas as regras impostas.
- 🛼 Em cada passo obrigatório deverá ser observado:
  - Timing;
  - Rodado de entrada e saída definidos e sem alteração;
  - Manutenção ou aumento da velocidade inicial;



- Extensão da perna e ponta do pé livres;
- Suavidade de execução.

## **DANÇA E SOLO DANCE – NIVEL V**

### **➤ VALSA TUDOR + SEQUÊNCIA DE PASSOS**

#### **DANÇA OBRIGATÓRIA**

- 🛼 Respeitar os tempos musicais (Timing).
- 🛼 Cumprir o diagrama imposto – PASSOS DE REFERÊNCIA.
- 🛼 Cumprir as regras de execução dos passos: 7, 8 e 12.
- 🛼 Manter uma posição correta de Kilian ao longo de toda a dança. (pares de dança)

#### **SEQUÊNCIA DE PASSOS**

- 🛼 Deverão ser cumpridas as regras impostas.
- 🛼 Em cada passo obrigatório deverá ser observado:
  - Timing;
  - Rodado de entrada e saída definidos e sem alteração;
  - Manutenção ou aumento da velocidade inicial;
  - Extensão da perna e ponta do pé livres;
  - Suavidade de execução;
  - Turns sem saltos (hopped turn).

## **DANÇA E SOLO DANCE – NIVEL VI**

### **➤ DENCH BLUES + SEQUÊNCIA DE PASSOS**

#### **DANÇA OBRIGATÓRIA**

- 🛼 Respeitar os tempos musicais (Timing).
- 🛼 Cumprir o diagrama imposto – PASSOS DE REFERÊNCIA.
- 🛼 Cumprir as regras de execução dos passos: 1, 4, 6, 7 – 13, 14 e 17.
- 🛼 Respeitar as posições de par quanto à sua natureza e constituição (no caso de pares de dança)

#### **SEQUÊNCIA DE PASSOS**

- 🛼 Deverão ser cumpridas as regras impostas.
- 🛼 Em cada passo obrigatório deverá ser observado:
  - Timing;
  - Rodado de entrada e saída definidos e sem alteração;
  - Manutenção ou aumento da velocidade inicial;
  - Extensão da perna e ponta do pé livres;
  - Suavidade de execução;
  - Turns sem saltos (hopped turn).



### 3. – AVALIAÇÃO DOS TESTES

- 🛼 O ajuizamento das provas será efetuado através da atribuição do cartão Verde ou Vermelho, respetivamente, Aprovado ou Reprovado.
- 🛼 Todos os elementos executados serão avaliados sob a forma de Suficiente ou Insuficiente, tendo em conta os critérios de êxito definidos.
- 🛼 Para um atleta ser considerado Aprovado tem de obter classificação Suficiente em todos os elementos executados.
- 🛼 • É atribuído o nível correspondente à prova efetuada quando o atleta obtenha a maioria de cartões Verdes.
- 🛼 O ajuizamento deve ser realizado apenas através da avaliação dos critérios de êxito publicados para cada elemento.

**ATENÇÃO:** Só é permitido avaliar cada exercício de acordo com os critérios estabelecidos.

## CAPÍTULO II – NORMAS DE ACESSO

### 1. – NORMAS DE ACESSO A CAMPEONATOS ASSOCIATIVOS E NACIONAIS

#### 1.1. – CAMPEONATOS ASSOCIATIVOS

 Para acesso e participação nos respetivos campeonatos da disciplina, os patinadores devem ter obtido aprovação nos testes da respetiva disciplina em conformidade com o quadro que se segue.

Disciplina Escalaão	FIGURAS OBRIGATORIAS	PATINAGEM LIVRE	PARES ARTISTICOS	PARES DANÇA	SOLO DANCE
Benjamins	NIVEL III	NIVEL III			
Infantis	NIVEL III	NIVEL III	NIVEL II	NIVEL III	NIVEL III
Iniciados	NIVEL IV	NIVEL IV	NIVEL II	NIVEL IV	NIVEL IV
Cadetes	NIVEL IV	NIVEL IV	NIVEL II	NIVEL IV	NIVEL IV
Juvenis	NIVEL IV	NIVEL IV	NIVEL II	NIVEL IV	NIVEL IV
Juniores	NIVEL IV	NIVEL IV	NIVEL II	NIVEL IV	NIVEL IV
Séniore	NIVEL IV	NIVEL IV	NIVEL II	NIVEL IV	NIVEL IV

#### 1.2. – CAMPEONATOS NACIONAIS

 Para participação nos respetivos campeonatos nacionais da disciplina é necessário:

##### Torneio Nacional de Benjamins

-  Ter ficado classificado nos primeiros sete lugares no respetivo campeonato Associativo da disciplina.
- ✓ Figuras Obrigatórias - **Nível III de Figuras Obrigatórias.**
- ✓ Patinagem Livre – **Nível III de Patinagem Livre.**

##### Campeonato Nacional de Figuras Obrigatórias

-  Ter ficado classificado nos primeiros sete lugares no respetivo campeonato Associativo.
- ✓ Infantis – **Nível III de Figuras Obrigatórias.**
- ✓ Iniciados – **Nível IV de Figuras Obrigatórias.**
- ✓ Cadetes e Juvenis <sup>(1)</sup> – **Nível V Figuras Obrigatórias.**
- ✓ Juniores e Seniores <sup>(1)</sup> – **Nível VI Figuras Obrigatórias**



## Campeonato Nacional de Patinagem Livre

- 👣 Ter ficado classificado nos primeiros sete lugares no respetivo campeonato Associativo.
- ✓ Infantis – **Nível III de Patinagem Livre.**
- ✓ Iniciados – **Nível IV de Patinagem Livre.**
- ✓ Cadetes e Juvenis <sup>(1)</sup> – **Nível V de Patinagem Livre.**
- ✓ Juniores e Seniores <sup>(1)</sup> – **Nível VI de Patinagem Livre.**

**NOTA:** - Só passam ao programa longo, os atletas que ficarem nos 15 primeiros lugares no programa curto.

## Campeonato Nacional de Pares Artísticos

- 👣 Ter ficado classificado nos primeiros sete lugares no respetivo campeonato Associativo.
- ✓ Infantis - **Nível II de Pares Artísticos.**
- ✓ Iniciados - **Nível II de Pares Artísticos.**
- ✓ Cadetes e Juvenis <sup>(1)</sup> – **Nível II de Pares Artísticos.**
- ✓ Juniores e Seniores <sup>(1)</sup> – **Nível II de Pares Artísticos.**

## Campeonato Nacional de Pares de Dança

- 👣 Ter ficado classificado nos primeiros sete lugares no respetivo campeonato Associativo.
- ✓ Infantis - **Nível III de Pares de Dança.**
- ✓ Iniciados - **Nível IV de Pares de Dança.**
- ✓ Cadetes e Juvenis <sup>(1)</sup> – **Nível V de Pares de Dança.**
- ✓ Juniores e Seniores <sup>(1)</sup> – **Nível VI de Pares de Dança.**

## Campeonato Nacional de Solo Dance

- 👣 **Infantis e Iniciados** - Ter participado nos campeonatos distritais em pelo menos duas disciplinas, ou seja, solo dance e patinagem livre, solo dance e figuras obrigatórias ou nas três disciplinas
- 👣 Ter ficado classificado nos primeiros sete lugares no respetivo campeonato Associativo.
- ✓ Infantis – **Nível III de Solo Dance.**
- ✓ Iniciados – **Nível IV de Solo Dance.**
- ✓ Cadetes e Juvenis <sup>(1)</sup> – **Nível V de Solo Dance.**
- ✓ Juniores e Seniores <sup>(1)</sup> – **Nível VI de Solo Dance.**

**NOTA:** - Nos escalões de Iniciados a Juvenis, só passam à dança livre, os atletas que ficarem nos 15 primeiros lugares das Danças Obrigatórias, nos escalões de Juniores e Seniores só passam à dança livre, os atletas que ficarem nos 15 primeiros lugares na Style Dance.

## Campeonato Nacional de Show e Precisão

- 👣 Terem no mínimo 12 anos de idade (nascidos até 2006 inclusive)
- 👣 Terem no mínimo o **Nível IV de Iniciação.**

**(1)** Tem acesso aos Campeonatos Nacionais, independentemente da classificação dos Campeonatos Associativos, os sete melhores classificados que possuam os níveis de acesso aos Campeonatos Nacionais.



## GLOSSÁRIO

### 1. – ABREVIATURAS

<b>STEPS (PASSOS)</b>	<b>Edges (Rodados)</b>	<b>And-Position</b>		Parallel	<i>Paralelo</i>		
				Angular	<i>Angular</i>		
		<b>Wide</b>	<b>(W)</b>	Open	<i>Aberto</i>		
		<b>Stroke</b>	<b>(S)</b>	Open	<i>Aberto</i>		
		<b>Swing</b>	<b>(Sw)</b>	Forward (F)	<i>Frente (F)</i>		
	Backward(B)			<i>Trás (T)</i>			
	<b>Change of Edge (Mudanças de Rodados)</b>	<b>Change of Edge</b>	<b>(/)</b>	Forward (F)	<i>Frente (F)</i>		
				Backward (B)	<i>Trás (T)</i>		
		<b>X-Stroke</b>	<b>(XS)</b>	Forward (F)	<i>Frente (F)</i>		
				Backward (B)	<i>Trás (T)</i>		
		<b>Cross</b>	<b>(X)</b>	Forward (F)	<i>Frente (F)</i>		
				Backward (B)	<i>Trás (T)</i>		
		<b>Roll</b>	<b>(R)</b>	Outside (O)	<i>Exterior (E)</i>		
				Inside (I)	<i>Interior (I)</i>		
	<b>X-Roll</b>	<b>(XR)</b>	Forward (F)	<i>Frente (F)</i>			
			Backward (B)	<i>Trás (T)</i>			
	<b>Set of Steps</b>	<b>Chasse</b>	<b>(Ch)</b>	Raised (Parallel)	Forward (F)	<i>Frente (F)</i>	
					Backward (B)	<i>Trás (T)</i>	
				Dropped (D) (Cut-Step)	Forward (F)	<i>Frente (F)</i>	
					Backward (B)	<i>Trás (T)</i>	
			Cross (X)	Forward (F)	<i>Frente (F)</i>		
			Backward (B)	<i>Trás (T)</i>			
			"Change-edge" (/)				
		<b>Run</b>	<b>(R)</b>	Forward (F)	<i>Frente (F)</i>		
				Backward (B)	<i>Trás (T)</i>		
				"Change-edge" (/)			
	<b>Slip</b>	<b>(SI)</b>	Slide (Sd)		(On Edge)		
			Flat (Ft)				
Thrust (Tt)				(Stroke on 8wheels)			

(Adaptado de: World Skate Artistic Technical Committee; RULE BOOK 2018; Appendix 1 – Glossary for Dance – pp 125)



<b>URNS</b>	<b>2 Feet (2 Pés)</b>	<b>Mohawk</b>	<b>(Mk)</b>	Open (Op)	Aberto				
				Closed (Cl)	Fechado				
				Heel to Heel (Hh)					
				Inverted (Iv)	Invertido				
		<b>Choctaw</b>	<b>(Cw)</b>	Open (Op)	Aberto				
				Closed (Cl)	Fechado				
				Heel to Heel (Hh)					
				Inverted (Iv)	Invertido				
		<b>Ballroom</b>		Hh Mohawk + Iv Mohawk					
	<b>1foot (1 Pé)</b>	<b>Three</b>	<b>(3T)</b>	Outside (O)	<i>Exterior (E)</i>	Forward (F)	<i>Frente (F)</i>		
						Backward (B)	<i>Trás (T)</i>		
				Inside (I)	<i>Interior (I)</i>	Forward (F)	<i>Frente (F)</i>		
						Backward (B)	<i>Trás (T)</i>		
				Travelling		(Ice twizzles)			
				European		Finish with feet in paralel And-Position			
		<b>Bracket</b>	<b>(Bk)</b>	American			Finish with a swing		
				Outside (O)	<i>Exterior (E)</i>	Forward (F)	<i>Frente (F)</i>		
						Backward (B)	<i>Trás (T)</i>		
				Inside (I)	<i>Interior (I)</i>	Forward (F)	<i>Frente (F)</i>		
						Backward (B)	<i>Trás (T)</i>		
				Outside (O)	<i>Exterior (E)</i>	Forward (F)	<i>Frente (F)</i>		
		<b>Counter</b>	<b>(Ct)</b>			Backward (B)	<i>Trás (T)</i>		
				Inside (I)	<i>Interior (I)</i>	Forward (F)	<i>Frente (F)</i>		
						Backward (B)	<i>Trás (T)</i>		
				Outside (O)	<i>Exterior (E)</i>	Forward (F)	<i>Frente (F)</i>		
		<b>Rocker</b>	<b>(Rk)</b>			Backward (B)	<i>Trás (T)</i>		
				Inside (I)	<i>Interior (I)</i>	Forward (F)	<i>Frente (F)</i>		
						Backward (B)	<i>Trás (T)</i>		
				Outside (O)	<i>Exterior (E)</i>	Forward (F)	<i>Frente (F)</i>		
		<b>Loop</b>	<b>(Lp)</b>			Backward (B)	<i>Trás (T)</i>		
				Inside (I)	<i>Interior (I)</i>	Forward (F)	<i>Frente (F)</i>		
						Backward (B)	<i>Trás (T)</i>		
Outside (O)				<i>Exterior (E)</i>	Forward (F)	<i>Frente (F)</i>			
<b>Twizzle</b>	<b>(Tw)</b>	Outside (O)	<i>Exterior (E)</i>						
		Inside (I)	<i>Interior (I)</i>						

(Adaptado de: World Skate Artistic Technical Committee; RULE BOOK 2018; Appendix 1 – Glossary for Dance – pp 125)

**DIAGRAMAS DANÇA E SOLO DANCE****1. – NIVEL I****“And” Foxtrot**  
**Criado por: Mário Lago****RITMO** Foxtrot**TEMPO** 104 bpm**POSIÇÃO PAR:** Killian cruzada atrás

Nº	PASSOS	TEMPOS	ESPECIFICIDADES TÉCNICAS
1	EFE STROKE	2	
2	IFD CHASSÊ	2	O Atleta deverá executar um chassê de forma correta
3	EFE STROKE POSIÇÃO “AND”	2+2	Tempos 1-2: a perna livre deverá estar fixa e alongada atrás. Ao 3º tempo a perna livre assume de imediato a posição “AND”, que deverá manter-se até ao 4º tempo.
4	EFD STROKE	2	
5	IFE CHASSÊ	2	O Atleta deverá executar um chassê de forma correta
6	EFD STROKE POSIÇÃO “AND”	2+2	Tempos 1-2 : a perna livre deverá estar fixa e alongada atrás. Ao 3º tempo a perna livre assume de imediato a posição “AND”, que deverá manter-se até ao 4º tempo.
7	EFE STROKE	2	
8	IFD PROGRESSIVO	2	O Atleta deverá executar um progressivo de forma correta
9	EFE STROKE POSIÇÃO “AND”	2+2	Tempos 1-2 : a perna livre deverá estar fixa e alongada atrás. Ao 3º tempo a perna livre assume de imediato a posição “AND”, que deverá manter-se até ao 4º tempo.
10	EFD STROKE	2	
11	IFE PROGRESSIVO	2	O Atleta deverá executar um progressivo de forma correcta
12	EFD STROKE POSIÇÃO “AND”	2+2	Tempos 1-2 : a perna livre deverá estar fixa e alongada atrás. Ao 3º tempo a perna livre assume de imediato a posição “AND”, que deverá manter-se até ao 4º tempo.
13	EFE STROKE	2	
14	IFD CHASSÊ	2	O Atleta deverá executar um chassê de forma correcta
15	EFE STROKE POSIÇÃO “AND”	2+2	Tempos 1-2 : a perna livre deverá estar fixa e alongada atrás. Ao 3º tempo a perna livre assume de imediato a posição “AND”, que deverá manter-se até ao 4º tempo.
16	EFD STROKE	2	
17	IFE PROGRESSIVO	2	O Atleta deverá executar um progressivo de forma correcta
18	EFD STROKE POSIÇÃO “AND”	2+2	Tempos 1-2 : a perna livre deverá estar fixa e alongada atrás. Ao 3º tempo a perna livre assume de imediato a posição “AND”, que deverá manter-se até ao 4º tempo.



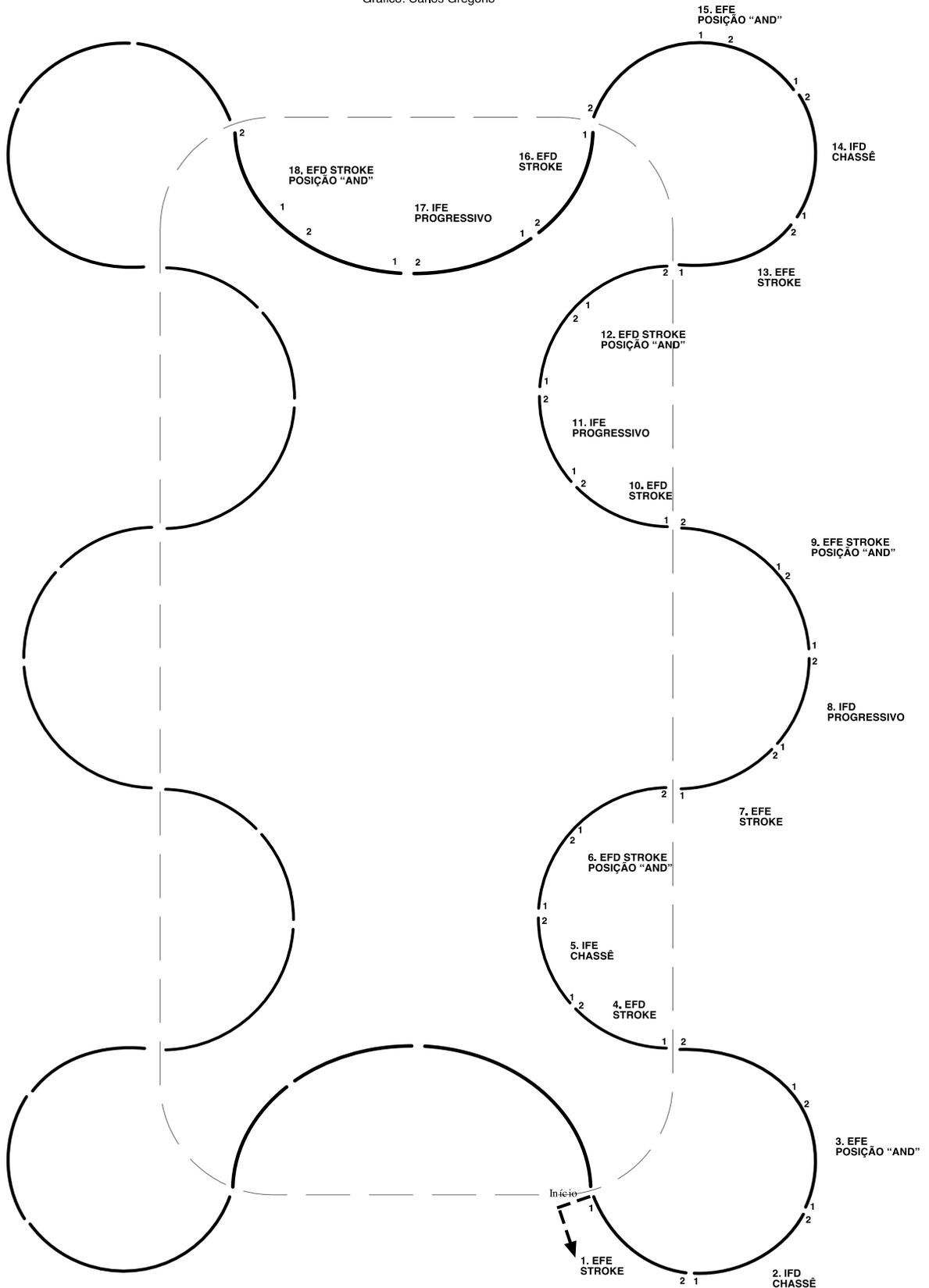
**RITMO:** Foxtrot  
**TEMPO:** 104 bpm

# “And” Foxtrot

Criado por: Mário Lago

Gráfico: Carlos Gregório

**POSIÇÃO PAR:**  
Killian cruzada atrás





## 2. – NIVEL II

### CITY BLUES

Criado por: Robert LaBiola

Revisto por: Mário Lago

**RITMO** Blues 4/4

**TEMPO** 88 bpm

**POSIÇÃO PAR:** Killian

#### OPENING

The dance starts on count 1 of a measure of music. The first step skated must be step **#1** or step **#7**.

The opening steps must be either 8 or 16 beats of music in duration.

#### DANCE NOTES

Every step must take the floor in the “parallel and” position. Except for step **#10**.

Step **#1**, **#2**, **#3** and **#7**, **#8**, **#9** and **#11**, **#12**, **#13** are series of progressive runs.

Step **#9** is a two-beat LFO.

Step **#10** is a crossed progressive step. The take-off must be crossed-foot crossed-tracing, close and parallel.

Step **#5** and **#14** are *dropped chasse* steps. A *dropped chasse* is accomplished by:

- 1) Placing the free skate in the “parallel and” position
- 2) Changing feet
- 3) Then extending the free leg to a leading position in the air.

Step **#6** is a ROF-Swing. The free leg must swung forward on the third beat of the step.

The baseline of this dance only applies to the center lobe edges. Step **#6** begins at the top of the center lobe. Step **#13** begins at the top of the continuous barrier lobe.

#### ATTENTION POINTS

Pay attention to the execution of step **#9**.

Step **#10** is a cross forward executed very closed.

Cut-Step (Dropped Chasse), steps **#5** and **#14**, must be made with an accurate inside edge.

The free legs should move in harmony with one another during the swing.



## CITY BLUES

Criado por: Robert LaBiola

Revisto por: Mário Lago

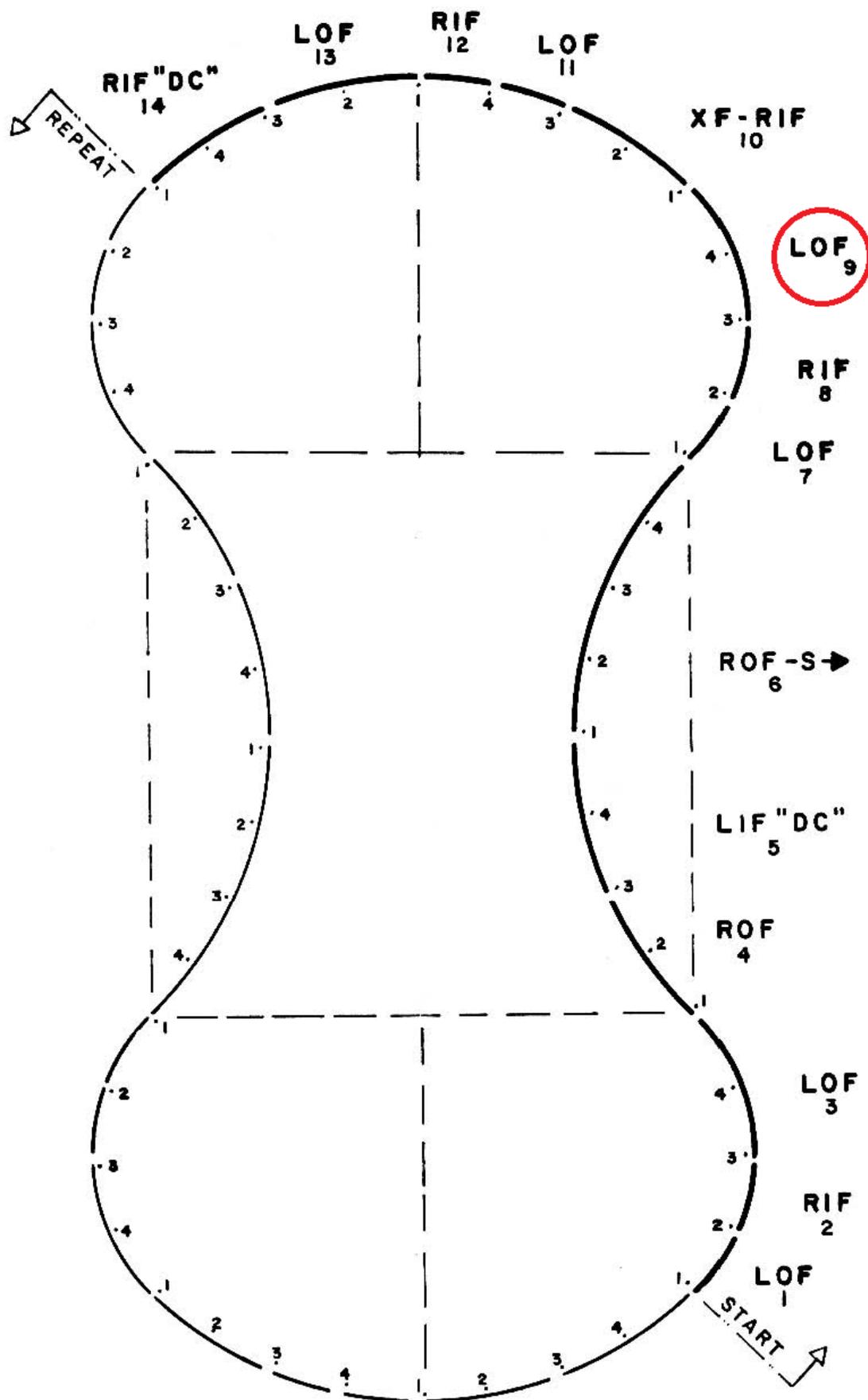
### LIST OF STEPS:

Nº	Rapaz	Tempos	Rapariga	ESPECIFICIDADES TÉCNICAS
1	LFO	1	LFO	Step #1, #2, #3, are series of progressive runs
2	RFI	1	RFI	
3	LFO	2	LFO	
4	RFO	2	RFO	
5	LFI Drp CH	2	LFI Drp CH	Dropped Chasse, must be made with an accurate inside edge. The free legs should move in harmony with one another during the swing.
6	RFO Swing	4	RFO Swing	Begins at the transversal axis. The free leg must swung forward on the third beat of the step.
7	LFO	1	LFO	Step #7, #8, #9, are series of progressive runs.
8	RFI	1	RFI	
9	LFO	2	LFO	Is a two-beat LFO.
10	XF – RFI	2	XF – RFI	Is a cross forward executed very closed
11	LFO	1	LFO	Step #11, #12, #13, are series of progressive runs
12	RFI	1	RFI	
13	LFO	2	LFO	Begins at the top of the continuous barrier lobe
14	RFI Drp CH	2	RFI Drp CH	Dropped Chasse, must be made with an accurate inside edge

(Adaptado de: Comité Européen de Patinage Artistique (CEPA); CEPA DANCE BOOK – COMPULSORY DANCES FOR EUROPE 2009; CITY BLUES – pp 69-71)



**CITY BLUES**  
Criado por: Robert LaBiola  
Revisto por: Mário Lago



(Adaptado de: Comité Européen de Patinage Artistique (CEPA); CEPA DANCE BOOK – COMPULSORY DANCES FOR EUROPE 2009; CITY BLUES – pp 69-71)



### 3. – NIVEL III

## SKATER MARCH (Solo & Pares)

Por: Irwin & Nazzaro

**RITMO** Marcha 4/4

**TEMPO** 100 bpm

**POSIÇÃO PAR:** Killian

The dance is performed in Killian position and the steps are the same for both skaters.

The dance begins aiming toward the long side barrier with a sequence of three steps: **Step 1** LFO (1 beat) beginning toward the long side barrier, **step 2** Run RFI (1 beat) is parallel to it and **step 3** LFO (2 beats) curves away from the long side barrier and aims in the direction of the long axis.

Steps 4, 5 and 6 form the center lobe of the dance (8 beats total) with steps 4 and 5 forming the first half of the lobe and step 6 the second half.

**Step 4** XF RFO (2 beats) is a right outside cross front in the direction of the long axis; **Step 5** XB LFI (2 beats) is a left inside cross behind with the free leg stretched in front with the 1st beat aiming toward the long axis and the 2nd beat parallel to it.

**Step 6** RFO Sw (4 beats total 2+2) where the free leg swings in front on the 3rd beat, begins at the short axis and finishes on the baseline in the direction of the long side barrier.

**Step 7** LFO (1 beat) aims toward the long side barrier, **step 8** Run RFI (1 beat) becomes parallel to it and **step 9** LFO (2 beats), begins parallel to the long side barrier and curves away from it.

**Step 10** XF RFI (2 beats) is a cross front with extension of the left leg in back with the free toe slightly open, aimed in the direction of the short side barrier.

**Steps 11, 12, 13 and 14**, repeats the sequence of steps 7, 8, 9 and 10, with the same timing but with a direction toward and then parallel to the short side barrier with steps 11 and 12, finishing at the long axis, and steps 13 and 14 after the long axis in the direction of the long side barrier.

#### KEY POINTS - SKATERS MARCH

##### Section 1:

- Steps 4** XF RFO (2 beats) and **5** XB LFI (2 beats): Correct technical execution of the crosses, performed with close feet; Killian position of the couple without separation during the steps, with correct lean and edges.
- Step 6** RFO Sw (4 beats) with a swing of the free leg on the 3rd beat of the step without deviation from the edge; attention to the unison of the free legs during the swing.
- Step 10 and 14** XF RFI (2 beats): Correct technical execution of the crosses with the simultaneous extension of the left leg in back with the toe of the free leg slightly open; Killian position of the couple without separation during the steps with correct lean and edges.



## SKATER MARCH (Solo & Pares)

Por: Irwin & Nazzaro

(100 bpm)

### LIST OF STEPS:

Position	No.	Man's Steps	Musical Beats	Woman's Steps
<b>SECTION 1</b>				
Kilian	1	<b>LFO</b>	<b>1</b>	<b>LFO</b>
	2	<b>Run RFI</b>	<b>1</b>	<b>Run RFI</b>
	3	<b>LFO</b>	<b>2</b>	<b>LFO</b>
	4	<b>XF RFO</b>	<b>2</b>	<b>XF RFO</b>
	5	<b>XB LFI</b>	<b>2</b>	<b>XB LFI</b>
	6	<b>RFO Sw</b>	<b>2+2</b>	<b>RFO Sw</b>
	7	<b>LFO</b>	<b>1</b>	<b>LFO</b>
	8	<b>Run RFI</b>	<b>1</b>	<b>Run RFI</b>
	9	<b>LFO</b>	<b>2</b>	<b>LFO</b>
	10	<b>XF RFI</b>	<b>2</b>	<b>XF RFI</b>
	11	<b>LFO</b>	<b>1</b>	<b>LFO</b>
	12	<b>Run RFI</b>	<b>1</b>	<b>Run RFI</b>
	13	<b>LFO</b>	<b>2</b>	<b>LFO</b>
	14	<b>XF RFI</b>	<b>2</b>	<b>XF RFI</b>

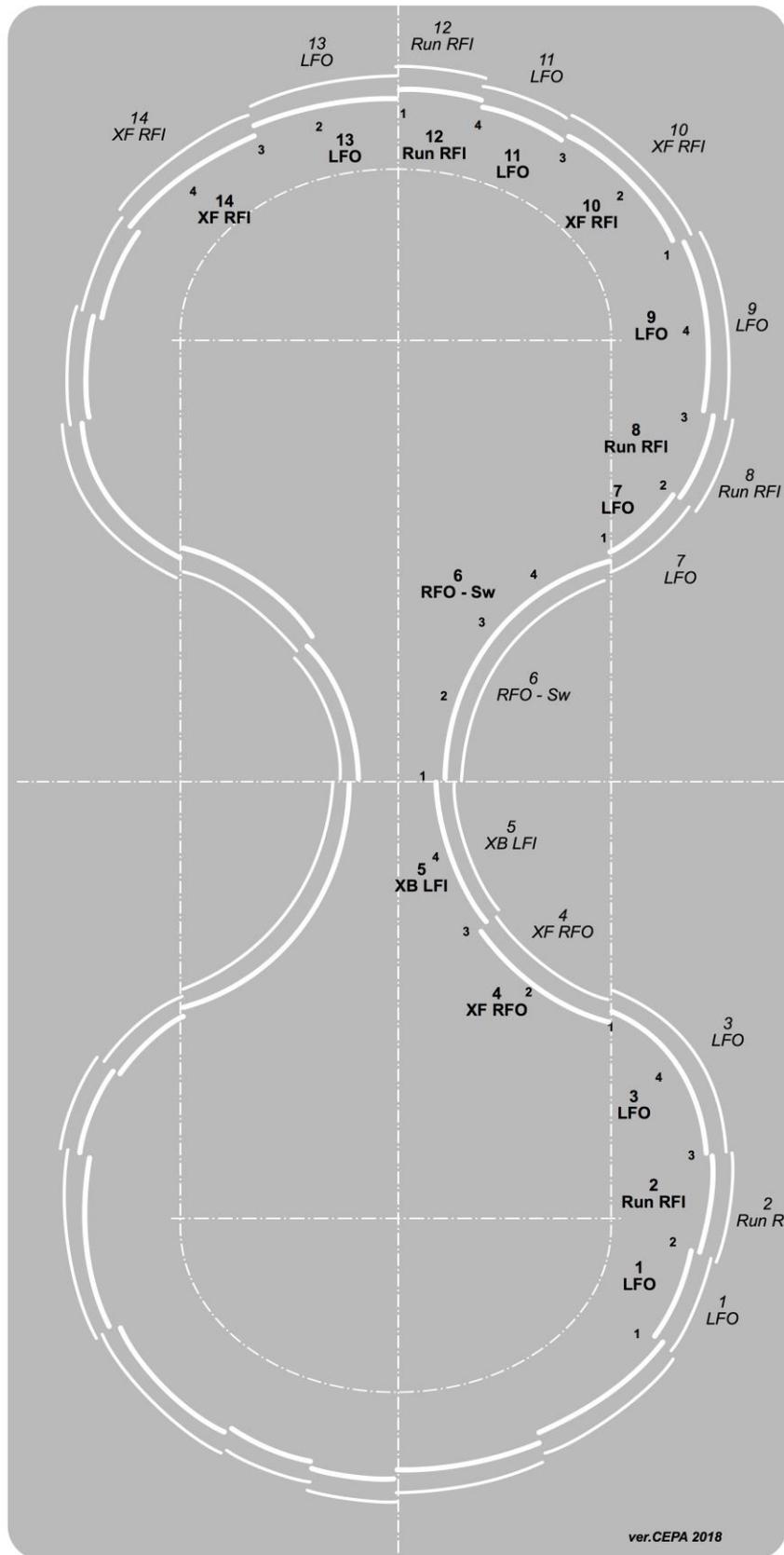
(Adaptado de: CERS European Artistic Skating Committee; DANCES 2018- SOLO & COUPLES DANCE (Version 29/10/2017); SKATER MARCH – pp 1-3)



# SKATER MARCH (Solo & Pares)

Por: Irwin & Nazzaro

(100 bpm)



ver.CEPA 2018

(Adaptado de: CERS European Artistic Skating Committee; DANCES 2018– SOLO & COUPLES DANCE (Version 29/10/2017); SKATER MARCH – pp 1-3)



## 4. – NIVEL IV

### SWING FOXTROT (Solo)

Por: Hans Jurgen Schamberger

**RITMO** Foxtrot 4/4

**TEMPO** 104 bpm

The dance begins toward the short side barrier with a sequence of three steps: Step 1 LFO (1 beat) initially toward the short side barrier and then becoming parallel to it; step 2 Run RFI (1 beat); and 3 LFO (2 beats) that curves away from the long side barrier in the direction of the long axis.

**Steps 4** XR RFO and **5** XR LFO (2 beats each) are cross rolls skated on outside edges on the left and then the right side of the baseline; step 4 aims initially toward the long axis and curves back to the baseline and step 5 aims initially toward the long side barrier and curves back to the baseline.

The next cross roll, **step 6** XR RFO Sw (2+2 beats), forms a larger lobe than the previous ones, aimed initially toward the long axis and finishing toward the long side barrier. The free leg swings forward on the 3rd beat.

The next sequence of steps, **7** LFO, **8** Run RFI (1 beat each) and **9** LFO (2 beats) is skated with the same technique and timing of steps 1,2,3, beginning on the baseline, aiming toward the long side barrier and finishing on the baseline in the direction of the long axis with step 9

**Step 10** XR RFO Sw (2+2 beats) is a cross roll swing with a forward swing of the free leg on the 3rd beat. This step begins and ends on the baseline (see step 6).

The sequence of **steps 11** LFO and **12** Run RFI (1 beat each) and **13** LFO (2 beats) must be performed with the same technical execution and timing of steps 7,8,and 9.

**Steps 14** RFI (2 beats) and **15** LFI (2 beats) are open strokes on inside edges; Step 15 is stroked from an angular position. Step 14 begins parallel to the short side barrier and curves to become perpendicular to the short axis. Step 15 begins parallel to the long axis and becomes perpendicular to it.

**Step 16** RFO Sw (2+2 beats) is a stroke with a forward swing of the free leg on the 3rd beat. The step begins before the long axis and finishes toward the short side barrier.



## KEY- POINTS - SWING FOXTROT (SOLO)

### Section 1

1. Correct timing and technical execution of the sequence of steps **1, 2, and 3** which must be skated with strong edges; on the restart of the dance, in the following sequences, must form a lobe that ends on the baseline.
2. **Steps 4 XR RFO (2 beats) and 5 XR LFO (2 beats)**: correct technical execution of the cross rolls skated with evident lobes, correct edges and proper changes of lean of the body.
3. **Steps 6 and 10, XR RFO Sw (4 beats each 2+2)**: correct technical execution of deep cross rolls with a forward swing of the free leg on the 3rd beat and pressure on the outside edge, without deviating from it.
4. **Steps 14 RFI and 15 LFI** are open strokes (2 beats each): correct technical execution with the skating foot on the inside edge from the beginning to the end of each step, with correct lean and proper posture.
5. **Step 16 RFO Sw**: strong pressure on the outside edge without deviation from the edge (note: often the skaters tend to change to an inside edge on the 4th beat in preparation for the restart of the dance).

## SWING FOXTROT (Solo)

Por: Hans Jurgen Schamberger

(104 bpm)

### LIST OF STEPS:

No	Steps	Musical Beats
<b>Section 1</b>		
1	LFO	1
2	Run RFI	1
3	LFO	2
4	XR RFO	2
5	XR LFO	2
6	XR RFO Sw	2+2
7	LFO	1
8	Run RFI	1
9	LFO	2
10	XR RFO Sw	2+2
11	LFO	1
12	Run RFI	1
13	LFO	2
14	RFI (open stroke)	2
15	LFI (open stroke)	2
16	RFO Sw	2+2

(Adaptado de: CERS European Artistic Skating Committee; DANCES 2018– SOLO & COUPLES DANCE (Version 29/10/2017); SWING FOXTROT – pp 14-16)



## SWING FOXTROT (Pares)

Por: Hans Jurgen Schamberger

**RITMO** Foxtrot 4/4

**TEMPO** 104 bpm

**POSIÇÃO PAR:** Foxtrot

### NOTES:

It is danced throughout in Foxtrot position.

The dance starts at the end of the rink, with runs followed by two 2 beat cross rolls steps 4 and 5.

The cross rolls should be skated at a distance from the barrier to allow for the Cross Roll Swing (step 6) to be skated on a good outside edge towards the barrier.

This is followed by a run ( step 7 and 8), followed by a two beat edge on step 9.

Step 10 is a Cross Roll Swing, followed by run steps 11, 12 and 13.

Steps 14 and 15 are good two beat inside edges struck from the inside of the employed foot, followed by step 16 which is a RFO four beat outside edge to end the dance.

On small rinks steps 11 to 14 are to be skated with deep edges and a small radius, in order to keep the pattern in the correct position.

Attention should be paid to steps 6 and 10, the Cross Roll Swing, where the free leg is swung through with a good stretched leg.

### ATTENTION POINTS:

- The cross rolls, steps 4,5,6 & 10 must be done with good edges and inclination of the body.
- Steps 6,10 & 15 FO swings with no changes of edge.
- Steps 1,2 & 3 – 7,8 & 9 – 11,12 & 13 – runs – be careful of timing.



## SWING FOXTROT (Pares)

Por: Hans Jurgen Schamberger

(104 bpm)

### LIST OF STEPS:

Hold	Steps	Man	Lady	Beats
Foxtrot	1	LFO Run	LFO Run	1
	2	RFI Run	RFI Run	1
	3	LFO Run	LFO Run	2
	4	Cross Roll –RFO	Cross Roll –RFO	2
	5	Cross Roll - LFO	Cross Roll - LFO	2
	6	Cross Roll – RFO – Swing	Cross Roll – RFO – Swing	4
	7	LFO Run	LFO Run	1
	8	RFI Run	RFI Run	1
	9	LFO Run	LFO Run	2
	10	Cross Roll – RFO Swing	Cross Roll – RFO Swing	4
	11	LFO	LFO	1
	12	RFI Run	RFI Run	1
	13	LFO	LFO	2
	14	RFI	RFI	2
	15	LFI	LFI	2
	16	RFO – Swing	RFO – Swing	4

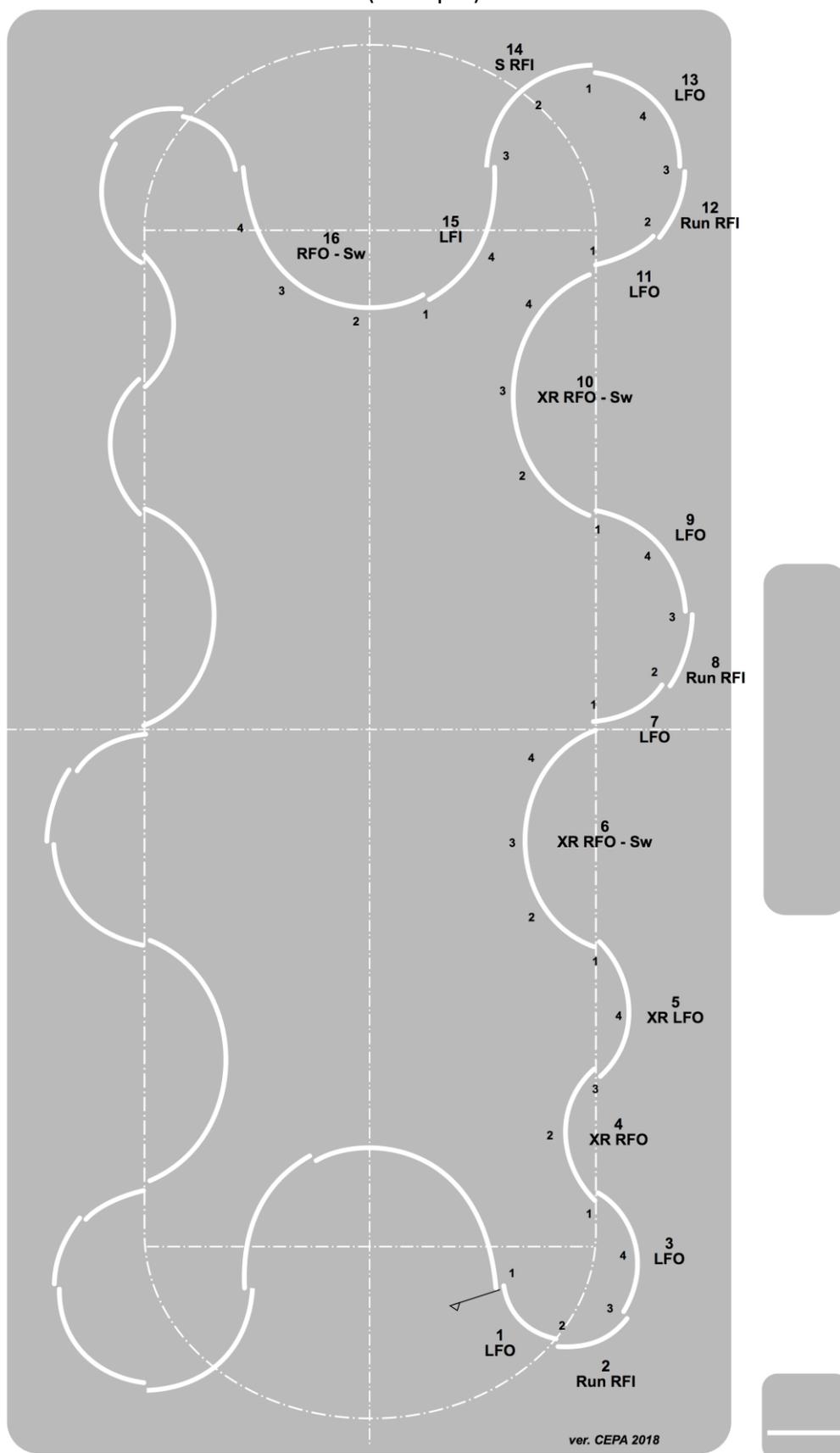
(Adaptado de: Comité Européen de Patinage Artistique (CEPA); CEPA DANCE BOOK – COMPULSORY DANCES FOR EUROPE 2009; SWING FOXTROT – pp 81-82)



# SWING FOXTROT (Solo & Pares)

Por: Hans Jurgen Schamberger

(104 bpm)



ver. CEPA 2018

(Adaptado de: CERS European Artistic Skating Committee; DANCES 2018– SOLO & COUPLES DANCE (Version 29/10/2017); SWING FOXTROT – pp 14-16)



## 5. – NIVEL V

### TUDOR WALTZ

Por: Ronald Gibbs

**RITMO** Waltz 3/4

**TEMPO** 144 bpm

**POSIÇÃO PAR:** Kilian, Tandem

The position is Kilian for steps 1 through 7 and steps 9 through 12. Step 8 is in Tandem position.

**Steps 1** LFO (2 beats), **2** Ch RFI (1 beat) and **3** LFO (3 beats) begin in the direction of the long side barrier and finish aiming toward the long axis. Steps 4 RFO (2 beats), 5 Ch LFI (1 beat) and 6 RFO (3 beats) begin toward the long axis and finish toward the long side barrier.

On **step 7**, LFO (3 beats) aiming toward the long side barrier, the partners perform a twisting of the torso to the right with the shoulders in line with the tracing of the skating foot, in preparation for the next step, step 8.

**Step 8**, CIMk RBO Sw (6 beats), is a closed mohawk RBO for both partners, executing a swing in back on the fourth beat with the free legs in line with the tracing of the skating legs. The aim is initially toward the long side barrier and finishing parallel to it. On this step the couple assumes Tandem position.

**Steps 9** Mk LFO (2 beats), 10 Ch RFI (1 beat) and 11 LFO (3 beats) leave the barrier and curve toward the long axis at the end of the rink. The couple maintains Kilian position until the end of the dance.

**Step 12** XR RFO Sw Sw I (9 beats total) consists of a cross roll on a right outside edge, with the free leg held in back for the first 3 beats. On the fourth beat, the couple swings the free legs in front and then swings the free legs to the back on the seventh beat, simultaneously with the change to inside edge for the final 3 beats of the dance. The direction of the first three beats is toward the long axis, curving on the next three beats to become almost parallel to it, and on the last three beats, curving parallel to the short side barrier.

#### KEY POINTS - TUDOR WALTZ

##### SECTION 1

1. Step 1 LFO (2 beats), 2 Ch RFI (1 beat) and 3 LFO (3 beats), and steps 4 RFO (2 beats), 5 Ch LFI (1 beat) and 6 RFO (3 beats): proper execution of both sequences with well-defined edges and correct technique of edge, timing and required pattern.
2. Step 7 LFO (3 beats), followed by step 8 CIMk RBO Sw (6 beats): proper technical execution of the closed mohawk on the correct edges (often flattened), in the direction of the long side barrier, without deviations from the outside edges, or loss of unison of the partners or symmetry of the free legs. Attention to the closeness of the partners during the execution of the mohawk, avoiding separations.
3. Step 12 XR RFO Sw Sw I (9 beats total): proper execution of the edges and the timing of the change of edge; cross roll on a right outside edge with the free leg held back for the first 3 beats, swinging the free leg in front on the fourth beat and then swing in back on the seventh beat, simultaneously with the change of edge to inside, and held on an inside edge for the last three beats.



## TUDOR WALTZ (Solo & Pares)

Por: Ronald Gibbs

(144 bpm)

### LIST OF STEPS:

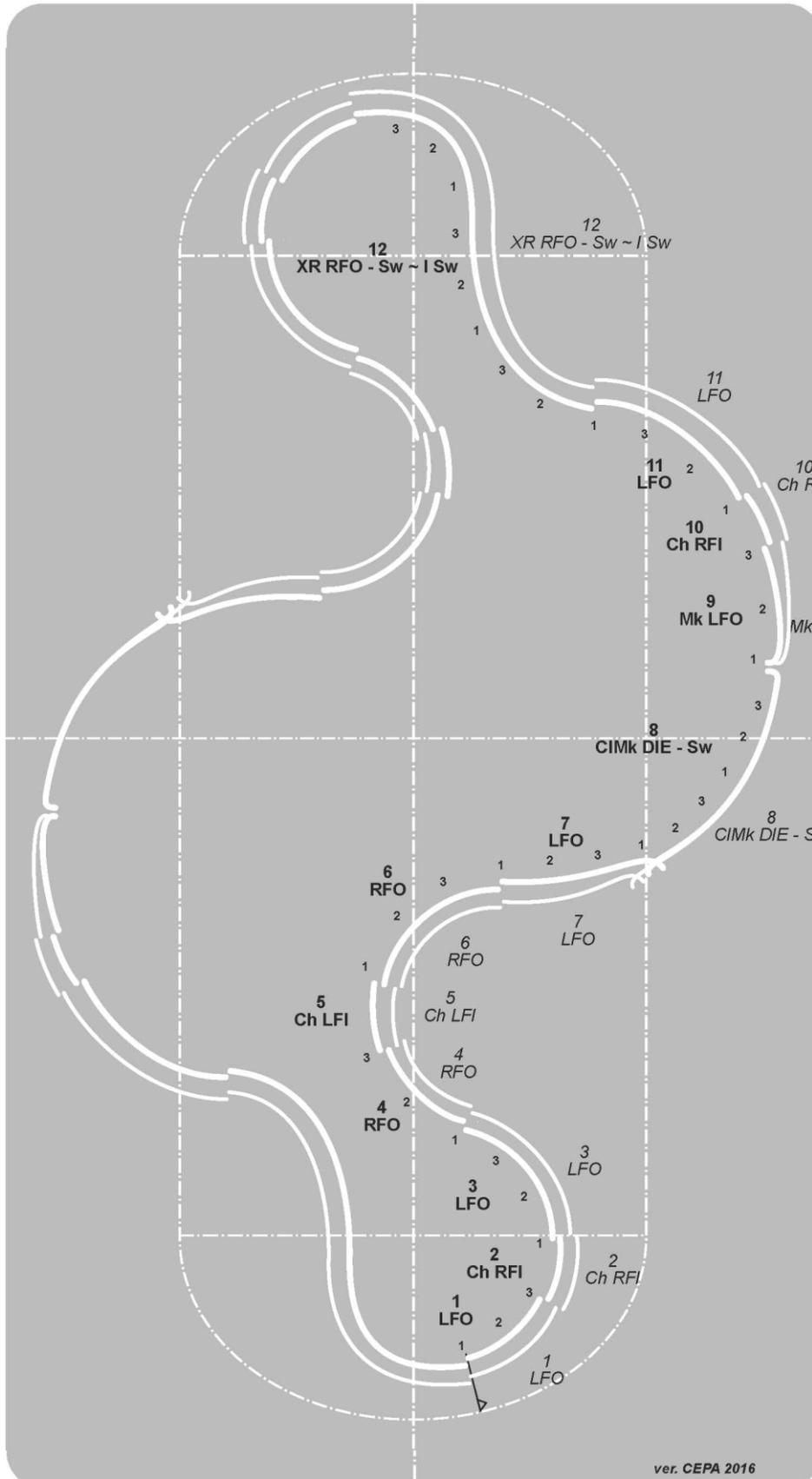
<b>Hold</b>	<b>Step No.</b>	<b>Man's Steps</b>	<b>Beats</b>	<b>Woman's Steps</b>
Kilian	1	LFO	2	LFO
	2	Ch RFI	1	Ch RFI
	3	LFO	3	LFO
	4	RFO	2	RFO
	5	Ch LFI	1	Ch LFI
	6	RFO	3	RFO
	7	LFO	3	LFO
Tandem	8	CI Mk RBO Sw	3+3	CI Mk RBO Sw
Kilian	9	Mk LFO	2	Mk LFO
	10	Ch RFI	1	Ch RFI
	11	LFO	3	LFO
	12	XR RFO Sw Sw I	3+3+3	XR RFO Sw Sw I

(Adaptado de: CERS European Artistic Skating Committee; DANCES 2017– SOLO & COUPLES DANCE (Version 28/08/2016); TUDOR WALTZ – pp 13-14)



# TUDOR WALTZ (Solo & Pares)

Por: Ronald Gibbs  
(144 bpm)



(Adaptado de: CERS European Artistic Skating Committee; DANCES 2017– SOLO & COUPLES DANCE (Version 28/08/2016); TUDOR WALTZ – pp 13-14)



## 6. – NIVEL VI

### DENCH BLUES (Solo)

Por: Robert Dench and Leslie Turner

**RITMO** Blues 4/4

**TEMPO** 88 bpm

#### CHANGES:

- Step 1 is a XR-LBO - before it was a XB.
- Step 8 is a XR-RFO-Sw - before it was only a XR.

Clarification: step 17 LFO-3t begins on the long axis.

#### The Dance:

**Step 1** of the dance is a XR LBO followed by a XF RBI. Step 1 is directed towards the long axis, beginning a lobe that points to the center of the rink and ends (with step 3) in the direction of the long side barrier.

**Step 4** is a XR RBO aiming towards the long side barrier and Step 5 a Xch LBI. When skated in team dance, Steps 4 and 5 are Steps 4a and 4b for the woman.

**Step 6** is a RBO stroke step that begins aiming slightly toward the long side barrier, then parallel to it and finishes aimed toward the center of the short side barrier. The movement of the free leg on this step is optional.

**Step 7** (mohawk LFO) should be skated on a deep edge that must finish aiming towards the middle of the long side barrier.

**Step 8** (XR-RFO-Sw) intersects the long axis at the third beat and finish aiming towards the short side barrier.

On beat 3 of this step, the free leg swings in front

**Step 9**, LFO, is held for 2 beats and begins a large lobe that finishes with a direct aim to the long axis in preparation for the closed choctaw.

**Steps 10, 11, 12** form a progressive run sequence and must be skated with smoothness and careful attention to timing.

**Step 13** is aimed to the center of the rink and skated on deep edge so as to finish with a long side barrier aim. The following turn, a closed choctaw to a RBO, Step 14, must be placed to the outside of the left foot, aimed to the long side barrier and finishing to the long axis.

**Step 15** is a XR-LBO aimed to the long axis and gently curved to finish to the long side barrier. The movement of the free leg on this step is optional.

The aim of **step 16**, choctaw RFI, must be to the long side barrier and skated on a deep curve, finishing parallel to the short axis

**Step 17** (LFO-3) must be skated strongly to take the pattern around the top of the corner lobe so that **step 18** can begin towards the long side barrier and finish towards the long axis in preparation for the correct aim for the restart of the dance.



**During the evaluation of this dance particular attention should be paid to the following elements:**

- Accuracy of timing, step technique, and the prescribed pattern.
- Step 6 must be a strong RBO edge.
- Step 8 (XR-RFO-Sw) must maintain a strong outside edge for all four beats of the step, without changing the edge at the end.
- Attention to the timing during steps 9, 10, 11, and 12.
- Steps 13 and 14 (which comprise the closed choctaw) must be lobes of approximately equal size.
- Step 13 (LFI for two beats) must be maintained on a strong inside edge, without changing the edge before the choctaw (step 14).
- Step 14 (closed choctaw RBO) must begin aiming toward the long side barrier, not parallel to it.
- Step 15 (XR-LBO) must maintain a strong outside edge for all four beats of the step, without changing the edge before the choctaw (step 16).
- Step 16 is a choctaw RFI for two beats.
- Step 17 (LFO-3 for two beats) is aimed toward the long side barrier, and step 18 must finish toward the long axis to correctly aim the restart of the dance.

**DENCH BLUES SOLO - KEY POINTS**

**Section 1**

1. **Steps 1 (XR-LBO) & 4 (XR-RBO):** proper execution of Cross-Rolls, on outside edges with matching body posture baseline, (Step 1 aimed toward the long axis and Step 4 aimed toward the long side barrier)
2. **Steps 2 (XF RBI) & 5 (Xch-LBI):** proper execution of the steps, performed with feet parallel and close together. (Note: Step 5, the free leg must return immediately to the “and” position.)
3. **Steps 6 (RBO) & 7 (Mk LFO):** proper execution of Step 6 RBO for 4 beats, aiming initially toward the long side barrier, without deviation from the outside edge during the entire step, allowing for the correct execution of the Mohawk (**Step 7**), with feet close together and with the correct lean, beginning toward the short side barrier and ending toward the long axis.
4. **Step 8 (XR-RFO-Sw):** proper execution of the Cross-Roll Swing, skating on an outside edge for all 4 beats (without changing the edge at the end of the step), skated with flow on a deep edge. On beat 3 of this step, the free leg swings in front.

**Section 2**

1. **Step 9-10-11-12:** proper execution and correct timing of steps 9 (two beats), 10 (one beat), 11 (one beat) and 12 (two beats), without deviation from the prescribed edges.
2. **Step 13 (LFI) & 14 (CICw RBO):** proper execution of these steps. **Step 13** (LFI for two beats) must be maintained on a strong inside edge, without deviation from the edge prior to the choctaw (**Step 14**), which should be placed behind the heel and to the outside of the left foot, aiming toward the long side barrier on a strong outside edge (of approximately equal size to Step 13).



3. **Step 15 (XR LBO)** must maintain an outside edge for four beats, without changing the edge before the choctaw RFI (step 16).
4. **Step 16 (Cw RFI) 17 (LFO-3t) & 18 (RBO)**: proper execution of the choctaw, with feet close together and keeping the correct edges before/after the turn, allowing a powerful stroke on **Step 17**, followed by a three turn performed at the top of the lobe. **Step 18** is aimed toward the long side barrier must finish toward the long axis to correctly aim the restart of the dance.

## **DENCH BLUES (Solo)**

**Por: Robert Dench and Leslie Turner**  
(88 bpm)

### LIST OF STEPS:

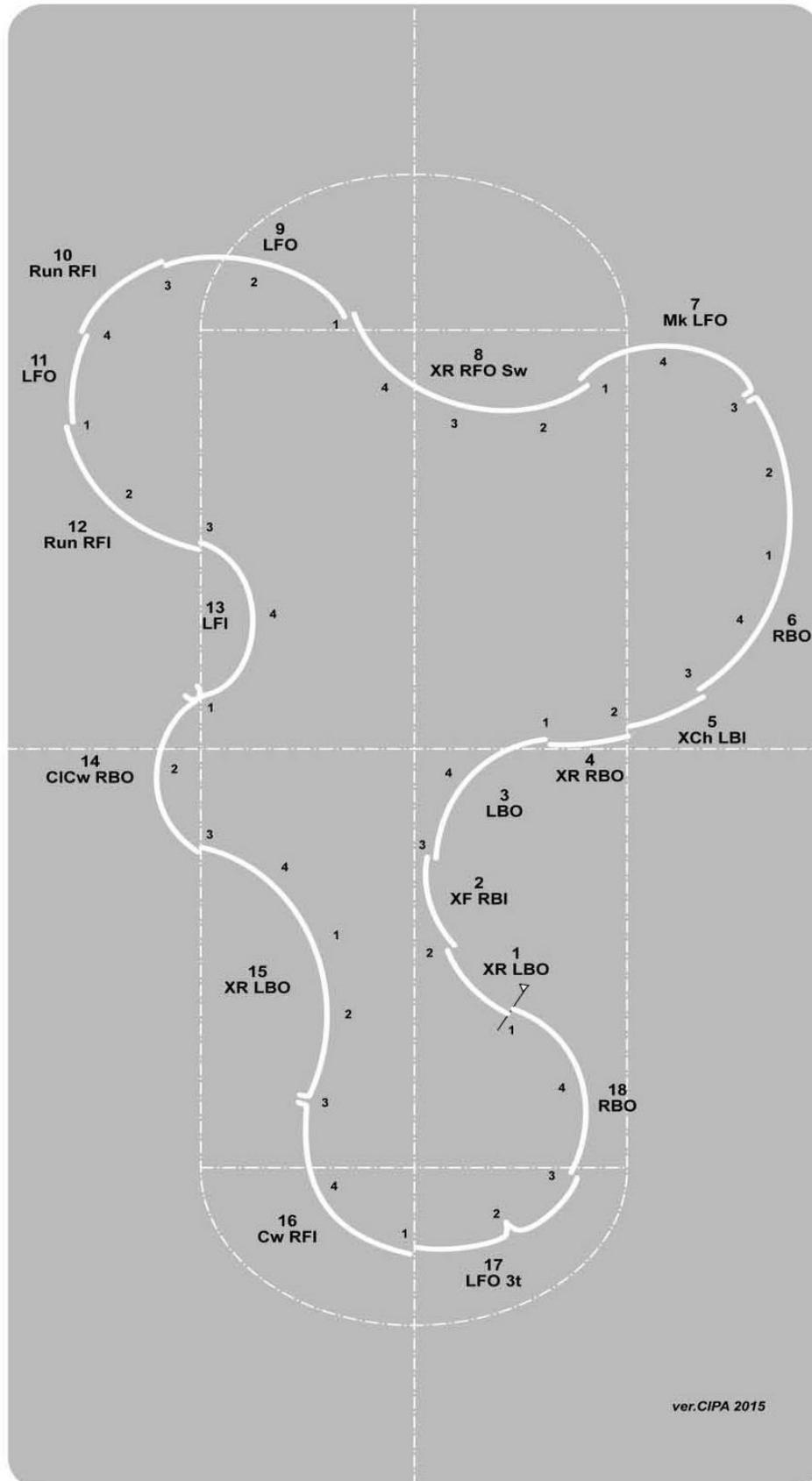
No.	SKATER's Step	Beats
<b>1st SECTION</b>		
1	XR LBO	1
2	XF RBI	1
3	LBO	2
4	XR RBO	1
5	XCh LBI	1
6	RBO *	4
7	Mk LFO	2
8	XR RFO Sw	2+2
<b>2nd SECTION</b>		
9	LFO	2
10	Run RFI	1
11	LFO	1
12	Run RFI	2
13	LFI	2
14	CICw RBO	2
15	XR LBO *	4
16	Cw RFI	2
17	LFO-3t	1+1
18	RBO	
* free leg free movement		

(Adaptado de: World Skate Artistic Technical Committee; RULE BOOK 2018; Appendix 2 – Junior Dances – pp 127-134)



# DENCH BLUES (Solo)

Por: Robert Dench and Leslie Turner  
(88 bpm)



ver.CIPA 2015

(Adaptado de: World Skate Artistic Technical Committee; RULE BOOK 2018; Appendix 2 – Junior Dances – pp 127-134)



## DENCH BLUES (Pares)

Por: Robert Dench and Leslie Turner

**RITMO** Blues 4/4

**TEMPO** 88 bpm

**POSIÇÃO PAR:** Partial Tango, Waltz, Reverse Partial Tango, Foxtrot

Step 1 of the dance begins in Partial Tango position and is a XR RFO for the man for one beat, followed by step 2 a run LFI in Waltz position for one beat (not crossed) while the woman skates respectively on step 1 a XR LBO for one beat followed by a XF RBI, step 2.

Step 1 is aimed toward the long axis, beginning a lobe that initially aims to the center of the rink and finishes toward the long side barrier with step 3 (a RFO for the man and LBO for the woman) for two beats in Waltz position.

During step 4, for two beats, the man executes a XR LFO on the first beat, in Reverse Partial Tango position followed by a three turn on the second beat that brings the couple to assume Foxtrot position. The woman simultaneously skates a XR RBO followed by a Xch LBI (steps 4a and 4b) for one beat each, which aim toward the long side barrier.

Step 5, (RBO for 4 beats), begins aiming slightly toward the long side barrier, becomes parallel to it and finishes aiming toward the center of the short side barrier. The movement of the free leg on this step is optional.

Step 6 (Mk LFO) must be skated on a deep edge that finishes aiming toward the middle of the long side barrier.

Step 7 (XR RFO Sw) intersects the long axis at the third beat and finishes aiming toward the short side barrier. On beat 3 of the step, the free leg swings in front.

Step 8 (LFO), is held for 2 beats and begins a large lobe that finishes in the direction of the long axis in preparation for the closed choctaw.

Steps 9, 10 and 11 form a progressive run sequence and must be skated with fluidity and careful attention to the correct timing.

Step 12 (LFI) is aimed to the center of the rink and must be skated on a deep inside edge so as to finish aiming to the long side barrier.

Step 13, (CICw RBO) must be placed behind the heel and to the outside of the left foot, aimed to the long side barrier and finishing toward the long axis.

The curvature of these edges (LFI-RBO), steps 12 and 13, should be of equal degree.

Step 14 (XR LBO) for four beats, aimed toward the long axis and gently curves to finish to the long side barrier. The movement of the free leg on this step is optional.

Steps 15, 16 and 17 form a lobe of three steps for the woman and four for the man (steps 15, 16a, 16b and 17).



Step 15 (Cw RFI) must aim to the long side barrier and be skated on a deep curve, finishing parallel to the short axis.

Step 16a-b for the man (LFO for one beat, Ch RFI for one beat) and Step 16 for the woman (LFO 3) must be skated strongly to take the pattern around the top of the corner lobe so that Step 17 can begin towards the long side barrier and finish towards the long axis in preparation for the correct aim for the restart of the dance.

During step 17, which for the man is a LFO for two beats, the couple resumes Waltz position.

### DENCH BLUES SOLO - KEY POINTS

#### Section 1:

1. **Steps 1 (XR RFO for the man) (XR LBO for the woman) and 4 (XR LFO 3 for the man) and (XR RBO for the woman):** Proper execution of the cross rolls, on outside edges with matching body posture baseline and correct positions. Step 1 is aimed toward the long axis and step 4 aimed toward the long side barrier.
2. **Steps 2 (XF RFI ) and 4b (Xch LBI) for the woman :** proper execution of the steps, performed with feet parallel and close together. (Note: Step 4b, the free leg must return immediately to the “and” position. Correct correspondence and unison with the man's steps.
3. **Steps 5 (RBO) and 6 (Mk LFO):** proper execution of Step 5, RBO for 4 beats, aiming initially toward the long side barrier, then parallel to it, without deviation from the outside edge during the entire step, allowing for the correct execution of the mohawk (Step 6), with feet close together and with the correct lean, beginning toward the short side barrier and ending toward the long axis.
4. **Step 7 (XR RFO Sw):** proper execution of the cross roll swing, skating on an outside edge for all 4 beats (without changing the edge at the end of the step), skated with flow on a deep edge, allowing for step 8 (LFO) to aim toward the corner of the rink. On beat 3 of this step, the free leg swings in front.

#### Section 2:

1. **Steps 8, 9, 10, 11:** proper execution and correct timing of steps 8 (two beats), 9 (one beat), 10 (one beat) and 11 (two beats), and without deviating from the required edges.
2. **Step 12 (LFI) and 13 (Cw RBO):** proper execution of these steps. Step 12 (LFI for two beats) must aim toward the long axis and be maintained on a strong inside edge, without deviation from the edge prior to the choctaw (Step 13), which should be placed behind the heel and to the outside of the left foot, aiming toward the long side barrier on a strong outside edge (of approximately equal size to Step 12).
3. **Step 14 (XR LBO)** must maintain an outside edge for four beats, without changing the edge before the choctaw RFI (Step 15).
4. **Step 15 (Cw RFI), 16a-b (LFO-ChRFI for man), 16 (LFO-3 for the woman) & 17 (LFO for man and RBO for woman):** proper execution of the choctaw, with feet close together and keeping the correct edges before/after the turn, allowing a powerful stroke on Step 16, followed by a three turn for the woman and a chasse for the man at the top of the lobe. Step 17 is aimed toward the long side barrier and must finish toward the long axis to correctly aim the restart of the dance.



## DENCH BLUES (Pares)

Por: Robert Dench and Leslie Turner

(88 bpm)

### LIST OF STEPS:

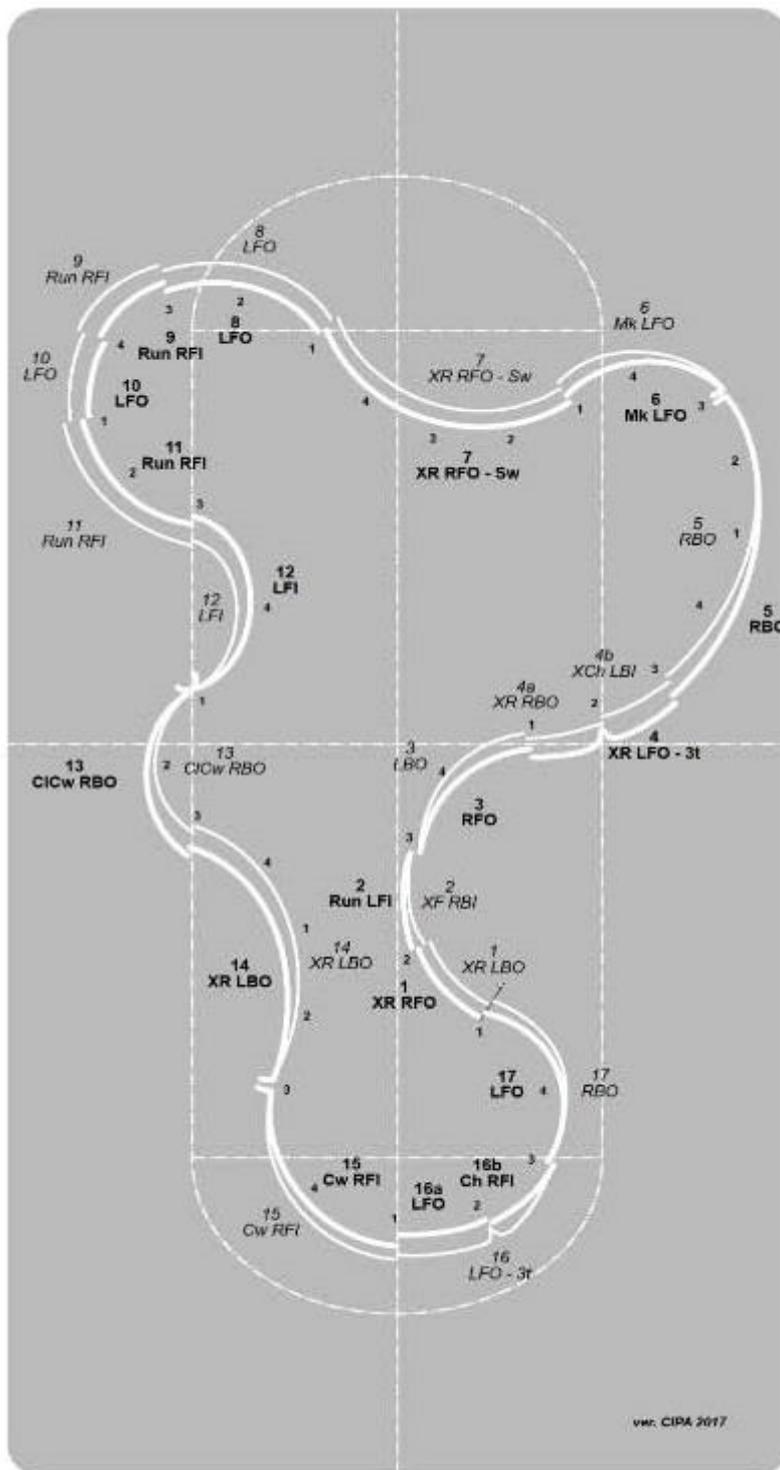
Hold	No.	WOMAN'S Step	Beats		MAN'S Step
<b>1st SECTION</b>					
Partial Tango	1	XR LBO		1	XR RFO
Waltz	2	XF RBI		1	run LFI
	3	LBO		2	RFO
Reverse Partial Tango	4a	XR RBO	1	1 + 1	XR LFO 3t
Foxtrot	4b	XCh LBI	1		
	5	RBO *		4	RBO *
	6	Mk LFO		2	Mk LFO
	7	XR RFO Sw		2 + 2	XR RFO Sw
<b>2nd SECTION</b>					
Foxtrot	8	LFO		2	LFO
	9	run RFI		1	run RFI
	10	LFO		1	LFO
	11	run RFI		2	run RFI
	12	LFI		2	LFI
	13	CiCw RBO		2	CiCw RBO
	14	XR LBO *		4	XR LBO *
	15	Cw RFI		2	Cw RFI
	16a	LFO 3t	1 + 1		1
16b				1	Ch RFI
Waltz	17	RBO		2	LFO
* free leg movement optional					

(Adaptado de: World Skate Artistic Technical Committee; RULE BOOK 2018; Appendix 2 – Junior Dances – pp 127-134)



# DENCH BLUES (Pares)

Por: Robert Dench and Leslie Turner  
(88 bpm)



(Adaptado de: World Skate Artistic Technical Committee; RULE BOOK 2018; Appendix 2 – Junior Dances – pp 127-134)



## QUADRO DE FIGURAS OBRIGATÓRIAS

### 1. – NÍVEL I

DIAGRAMA	Nº	FIGURA	DESCRIÇÃO
	<b>OITO</b>		
	<b>1</b>	Exterior Frente	Efd – Efe
	<b>2</b>	Interior Frente	lfd – lfe

### 2. – NÍVEL II

DIAGRAMA	Nº	FIGURA	DESCRIÇÃO
	<b>OITO</b>		
	<b>3</b>	Exterior Trás	Etd – Ete
	<b>SERPENTE</b>		
	<b>5</b>	<b>A</b> Exterior Frente Direita	Efd lfd – lfe Efe
		<b>B</b> Exterior Frente Esquerda	Efe lfe – lfd Efd

### 3. – NÍVEL III

DIAGRAMA	Nº	FIGURA	DESCRIÇÃO
	<b>OITO</b>		
	<b>4</b>	Interior Trás	ltd – lte
	<b>TRÊS</b>		
	<b>7</b>	Exterior Frente	Efd T ltd– Efe T lte
	<b>LAÇO (BOUCLE)</b>		
	<b>s/n</b>	Oito Exterior Frente	Efd L Efd – Efe L Efe



## 4. – NÍVEL IV

DIAGRAMA	Nº	FIGURA	DESCRIÇÃO
	<b>TRÊS</b>		
	<b>9</b>	<b>A</b> Interior Frente Direito	Ifd T Etd – Ete T Ife
		<b>B</b> Interior Frente Esquerdo	Ife T Ete – Etd T Ifd
	<b>CONTRA TRÊS (BRACKET)</b>		
	<b>18</b>	<b>A</b> Exterior Frente Direito	Efd CT ltd – lte CT Efe
		<b>B</b> Exterior Frente Esquerdo	Efe CT lte – ltd CT Efd
	<b>LAÇO (BOUCLE)</b>		
	<b>14</b>	Exterior Frente	Efd L Efd – Efe L Efe

## 5. – NÍVEL V

DIAGRAMA	Nº	FIGURA	DESCRIÇÃO
	<b>CONTRA TRÊS DIVERGENTE (COUNTER)</b>		
	<b>22</b>	<b>A</b> Exterior Frente Direito	Efd CTD Etd – Ete CTD Efe
		<b>B</b> Exterior Frente Esquerdo	Efe CTD Ete – Etd CTD Efd
	<b>DUPLO TRÊS</b>		
	<b>10</b>	Exterior Frente	EfdTltdTEfd – EfeTlteTEfe
		<b>LAÇO (BOUCLE)</b>	
<b>16</b>		Exterior Trás	Etd L Etd – Ete L Ete



## 6. – NÍVEL VI

DIAGRAMA	Nº	FIGURA	DESCRIÇÃO
<b>DUPLO TRÊS COMBINADO COM TRÊS DIVERGENTE (ROCKER) E PARÁGRAFO DO DUPLO TRÊS</b>			
	<b>46</b>	<b>A</b> Exterior Frente Direito	Efd T ltd T Efd TD Etd T lfd T Etd – Ete T lfe T Ete TD Efe T lte T Efe
		<b>B</b> Exterior Frente Esquerdo	Efe T lte T Efe TD Ete T lfe T Ete – Etd T lfd T Etd TD Efd T ltd T Efd
<b>PARÁGRAFO DO LAÇO (BOUCLE)</b>			
	<b>38</b>	<b>A</b> Exterior Frente Direito	Efd L Efd lfd L lfd – lfe L lfe Efe L Efe
		<b>B</b> Exterior Frente Esquerdo	Efe L Efe lfe L lfe – lfd L lfd Efd L Efd
<b>PARÁGRAFO DO DUPLO TRÊS</b>			
	<b>36</b>	<b>A</b> Exterior Frente Direito	Efd T ltd T Efd lfd T Etd T lfd – lfe T Ete T lfe Efe T lte T Efe
		<b>B</b> Exterior Frente Esquerdo	Efe T lte T Efe lfd T Ete T lfe – lfd T Etd T lfd Efd T ltd T Efd
<b>PARÁGRAFO DO CONTRA TRÊS (BRACKET)</b>			
	<b>40</b>	<b>A</b> Exterior Frente Direito	Efd CT ltd Etd CT lfd – lfe CT Ete lte CT Efe
		<b>B</b> Exterior Frente Esquerdo	Efe CT lte Ete CT lfe – lfd CT Etd ltd CT Efd



## ESCLARECIMENTOS

### **NORMAS DE ACESSO A CAMPEONATOS DISTRITAIS E NACIONAIS 2018**

-  Em Fig. Obrigatórias, Patinagem Livre, Solo Dance e Dança, é atribuída a equivalência do **Nível VI**, aos atletas Juniores (1999 e 2000) e Seniores (1998 e anteriores) que tenha efetuado o **Nível V** até 31 dezembro de 2017 da respetiva disciplina.

### **SEQUENCIA COREOGRAFICA DE PASSOS**

-  Existem três classificações das SCP:

- **Nível 1** – Sequencia de passos que na sua maioria deverão incluir TURNS/STEPS num pé e em dois pés.

Deverão conter as seguintes dificuldades:

- 3T
- Ct
- Mk
- Cw

- **Nível 2** – Sequencia de passos que na sua maioria deverão incluir TURNS num pé e em dois pés.

Deverão conter as seguintes dificuldades:

- Bk
- Ct
- Rk
- TV (Travellings)

- **Nível 3** – Sequencia de passos que na sua maioria deverão incluir TURNS num só pé.

Deverão conter as seguintes dificuldades:

- Forward Lp
- Backward Lp
- Cluster
- CICw

-  Todo o trabalho de pés DEVE ser executado ao ritmo da música escolhida. Todo o movimento da Sequencia Coreográfica de Passos terá de ser progressivo. NÃO é permitido retroceder. São permitidas paragens curtas em consonância com a música.



## TERMOS TÉCNICOS

**TURNS** (viragens) – Dificuldade técnica que incluiu uma mudança de direção sobre o mesmo pé excepto o loop que mantém a mesma direção:

3T – three turn (três)

Bk – bracket (contra-três)

Lp – loop (boucle)

Ct – counter (contra-três divergente)

Rk – rocker (três divergente)

TV – travellings (mínimo 2 voltas e de execução rápida, caso contrário serão considerados 3T)

**CLUSTER** – Sequência de no mínimo três (3) TURNS, de diferente natureza, no mesmo pé.

Só poderá verificar-se a CHANGE OF EDGE (mudança de rodado) após realizado o 3º TURN.

Nas STEP SEQUENCES para pares de dança o cluster poderá ser feito individualmente, por ambos os patinadores, ou simultaneamente.

**TRAVELLING** – Para a componente Travelling sequence o atleta deverá executar no mínimo 3 voltas sobre o mesmo pé.

### PASSOS COM MUDANÇA DE PÉ

Mk – Mohawks

Cw – Choctaw

E todos os seus derivados.

**POSIÇÃO PARADA** – Pequena paragem até 3s. Com 3s ou mais esta posição será considerada um STOP.



<b>CLUBE</b>	
--------------	--

**SEQUÊNCIA DE PASSOS**

**NÍVEL:**

**1º LÓBULO**

**2º LÓBULO**

**3º LÓBULO**

**LÓBULOS  
EXTRA**