



FPP

Federação de Patinagem
de Portugal



PATINAGEM ARTÍSTICA

GUIA NORMATIVO DE ACESSO A PROVAS NACIONAIS – 2020 –

**COMISSÃO TÉCNICA NACIONAL
COMITÉ TÉCNICO-DESPORTIVO**

Entrada em vigor a 6 de Março de 2020

Versão Março 2020



O Guia Normativo de Acesso a Provas Nacionais 2020 define todas as regulamentações para os vários níveis e as formas de acesso às provas Nacionais para a época desportiva de 2020.

Este documento foi redigido pela Comissão Técnica Nacional e pelo Comité Técnico-Desportivo de Patinagem Artística da Federação de Patinagem de Portugal.

As imagens e anexos deste documento são propriedade da Federação de Patinagem de Portugal e/ou da World Skate, consoante os casos.

ÍNDICE

ÍNDICE	3
---------------	----------

CAPÍTULO I – PROVAS DE ACESSO

1. – TESTES DE INICIAÇÃO	5
---------------------------------	----------

INICIAÇÃO - NÍVEL I	5
---------------------	---

INICIAÇÃO - NÍVEL II	7
----------------------	---

INICIAÇÃO - NÍVEL III	10
-----------------------	----

INICIAÇÃO - NÍVEL IV	13
----------------------	----

2. – TESTE NÍVEL BASE DISCIPLINAS	15
--	-----------

NÍVEL 0	15
---------	----

3. – TESTES POR DISCIPLINA	18
-----------------------------------	-----------

PATINAGEM LIVRE – NÍVEL I	19
---------------------------	----

PATINAGEM LIVRE – NÍVEL II	21
----------------------------	----

PATINAGEM LIVRE – NÍVEL III	23
-----------------------------	----

PATINAGEM LIVRE – NÍVEL IV	25
----------------------------	----

PARES ARTÍSTICOS – NÍVEL I	27
----------------------------	----

PARES ARTÍSTICOS – NÍVEL II	29
-----------------------------	----

PARES ARTÍSTICOS – NÍVEL III	31
------------------------------	----

DANÇA E SOLO DANCE – NÍVEL I	34
------------------------------	----

DANÇA E SOLO DANCE – NÍVEL II	34
-------------------------------	----

DANÇA E SOLO DANCE – NÍVEL III	35
--------------------------------	----

DANÇA E SOLO DANCE – NÍVEL IV	35
-------------------------------	----

FIGURAS OBRIGATÓRIAS – NÍVEL I	36
--------------------------------	----

FIGURAS OBRIGATÓRIAS – NÍVEL II	36
---------------------------------	----

FIGURAS OBRIGATÓRIAS – NÍVEL III	37
----------------------------------	----

FIGURAS OBRIGATÓRIAS – NÍVEL IV	37
---------------------------------	----

FIGURAS OBRIGATÓRIAS – NÍVEL V	38
--------------------------------	----

4. – AVALIAÇÃO DOS TESTES	39
----------------------------------	-----------

CAPÍTULO II – Quadros Competitivos

1. – Abertos, Torneios e Campeonatos	42
---	-----------

DEFINIÇÕES	42
------------	----

NÍVEIS DE ACESSO	43
------------------	----

Federação de Patinagem de Portugal

OPENS DE PARTICIPAÇÃO LIVRE	44
OPEN POR PARTICIPAÇÃO EM CAMPEONATO ASSOCIATIVO	45
VAGAS POR ASSOCIAÇÕES	45
ACESSO AO CAMPEONATO NACIONAL	46
ACESSO AOS TORNEIOS NACIONAIS	46
Nota Mínima	46
CAMPEONATO NACIONAL DE SHOW E PRECISÃO	47
TORNEIO NACIONAL DE FIGURAS OBRIGATÓRIAS	47
TORNEIO REGIONAL E NACIONAL DE BENJAMINS	47

Anexos

2. – DIAGRAMAS DE DANÇA E SOLO DANCE	56
NÍVEL I	56
NÍVEL II	58
NÍVEL III	61
NÍVEL IV	67
3. – QUADRO DE FIGURAS OBRIGATÓRIAS	71
NÍVEL I	71
NÍVEL II	71
NÍVEL III	71
NÍVEL IV	72
NÍVEL V	72

CAPÍTULO I – PROVAS DE ACESSO

1. – TESTES DE INICIAÇÃO

-  No Testes 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.
-  Os elementos impostos, que deverão ser acompanhados por um tema musical, poderão ser executados numa ordem aleatória.
-  **Repetições:** Um máximo de uma repetição (só uma) de um elemento.
-  No final da prova o juiz árbitro deverá comunicar ao atleta qual o elemento a repetir. Após a 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 do elemento pedido.

INICIAÇÃO - NÍVEL I

-  **Duração do Programa:** Máximo 3 min

1. PATINAR NUM CÍRCULO FECHADO PARA A FRENTE

Regras de Execução

- Um (1) Clockwise e outro Anti-clockwise, ocupando, no mínimo, metade do ringue.
- Efetuando os seguintes passos: Stroke Forward Outside (S FO) e Cross-Stroke Forward Inside (XS FI).

CrITÉRIOS de Êxito

- Definição de Stroke Forward Outside (S FO) e Forward Inside (S FI).
- Correta execução do Cross-Stroke (XS).
- Correta definição da posição “AND” entre o final do Stroke (S) Inside e o início do Stroke (S) Outside seguinte.

2. DESLIZAR PARA TRÁS NA POSIÇÃO DE QUATRO

Regras de Execução

- Em linha reta.
- Uma (1) vez sobre cada pé, no mínimo em cinco (5) metros.

Critérios de Êxito

- Aquisição da posição requerida de forma rápida e correta.
- Cinco (5) metros sobre cada um dos pés.
- Tronco direito.

3. SWING FORWARD OUTSIDE (Sw FO)

Regras de Execução

- Patinar aproximadamente metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro, efetuando quatro (4) vezes Swing Forward Outside (Sw FO).
- Duas (2) vezes sobre cada pé.

Critérios de Êxito

- Correto movimento “balanceado” da perna livre, sem grandes oscilações de tronco.
- **Obrigatório** - Manutenção clara do rodado exterior durante toda a execução do exercício.
- Finalização do exercício em posição “AND”, sem alteração de rodado.

4. TRAVAGEM EM SEMI-AFUNDO PARA A FRENTE

Regras de Execução

- Utilizar as rodas ou o travão para atingir a posição parada.

Critérios de Êxito

- 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.

5. UM BODY MOVEMENT

Regras de Execução

- Durante o programa o atleta deverá apresentar um (1) *body movement*.
- A escolha do *body movement* é livre.
- De acordo com a definição de body movement em “Rules for Artistic Skating Competitions - ARTISTIC IMPRESSION” da WS ATC 2020.

Critérios de Êxito

- Duração mínima de dois (2) segundos.
- De acordo com o estilo e ritmo musical escolhido.
- **Obrigatório:** Utilização do tronco e membros superiores.

INICIAÇÃO - NÍVEL II

 **Duração do Programa:** Máximo 3 min

1. PATINAR NUM CÍRCULO FECHADO PARA TRÁS

Regras de Execução

- Um dos círculos no sentido Clockwise, e o outro círculo no sentido Anti-clockwise, ocupando no mínimo, metade do ringue.
- O exercício, em ambos os sentidos, inicia com uma inversão de marcha de frente para trás.
- Efetuar os seguintes passos: Stroke Backward Outside (S BO) e Cross-Stroke Backward Inside (XS BI).

Critérios de Êxito

- Definição de Stroke Backward Outside (S BO) e Backward Inside (S BI).
- Correta execução do Cross-Stroke (XS).
- Correta definição da posição “AND” entre o final do Stroke Inside (S I) e o início do Stroke Outside (S O) seguinte.

2. REALIZAR UM AVIÃO SEGUIDO DE CARRINHO COM O MESMO PÉ

Regras de Execução

- Avião com rodado opcional.
- Sem apoio no pé livre na pista durante a passagem de avião para carrinho.
- Uma vez sobre um pé para a frente e outra vez sobre o outro pé para trás.
- A utilização da perna livre para auxiliar na saída do carrinho é permitida.

Critérios de Êxito

- **Avião:** perna livre e portadora deverão estar em extensão.
- **Obrigatório - Avião:** a cintura escapular e bacia deverão estar alinhadas no mesmo plano. A perna livre poderá estar alinhada no mesmo plano ou num plano superior.
- **Obrigatório - Carrinho:** baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador.

3. CHANGE OF EDGE SOBRE UM PÉ

Regras de Execução

- Execução de change of edge, uma vez sobre o pé direito e uma vez sobre o pé esquerdo, em deslocação para a frente.
- No mínimo durante cinco (5) metros sobre cada um dos pés.
- A execução deve ser dinâmica com correta definição de rodados exteriores e interiores.

Critérios de Êxito

- **Obrigatório** - Correta definição de rodados exteriores e interiores.
- Durante cinco (5) metros sobre cada um dos pés.
- A perna livre deverá estar em extensão à frente ou atrás.

4. COMBINAÇÃO: SWING FORWARD INSIDE (Sw FI) + MOHAWK INSIDE (Mk I) DE FRENTE PARA TRÁS

Regras de Execução

- Patinar aproximadamente metade de um círculo imaginário, efetuando Swing Forward Inside (Sw FI) em combinação com o Mohawk inside.
- Execução do Swing com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro.
- O atleta deve manter o rodado de saída do Mohawk, no mínimo durante três (3) segundos.
- Uma vez sobre cada pé.

Critérios de Êxito

- Correto movimento “balanceado” da perna livre, sem oscilações do tronco.
- **Obrigatório** - Manutenção clara do rodado interior durante toda a execução do exercício.
- Finalização do exercício em deslize para trás sem alteração de rodado.

5. TRAVAGEM PARA TRÁS A UM PÉ SOBRE O TRAVÃO

Regras de Execução

- Em deslocação para trás, realizar uma travagem, apenas com o auxílio do travão do pé portador.
- Uma vez sobre cada pé.

Critérios de Êxito

- Tronco direito.
- Adquirir a posição parada sobre cada um dos pés, no mínimo durante dois (2) segundos.
- Perna livre em extensão em posição opcional (à frente ou atrás).

6. UM BODY MOVEMENT

Regras de Execução

- Durante o programa o atleta deverá apresentar um (1) body movement.
- A escolha do body movement é livre.
- De acordo com a definição de body movement em “Rules for Artistic Skating Competitions - ARTISTIC IMPRESSION” da WS ATC 2020.

Critérios de Êxito

- Duração mínima de dois (2) segundos.
- Combinar a execução do body movement com a frase/estrutura musical escolhida.
- **Obrigatório:** Utilização do tronco e membros inferiores.

INICIAÇÃO - NÍVEL III

 **Duração do Programa:** Máximo 3 min

1. DOIS CROSS-ROLL (XR) PARA A FRENTE

Regras de Execução

- Desenhando pequenas curvas exteriores.

Critérios de Êxito

- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora.
- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés.
- **Rolls:** A inclinação do eixo do corpo deve coincidir com a pressão no rodado.

2. SKATING MOVEMENT “TAÇA”

Regras de Execução

- Execução da posição “taça”.
- Direção, pé portador e rodado, são opcionais.
- Entre a perna portadora e a perna livre deverá existir um ângulo de noventa graus (90°) no mínimo.

Critérios de Êxito

- Manter o rodado durante a execução do exercício.
- Definição correta da posição, sem oscilações.
- Deslocação durante cinco (5) metros.

3. TRÊS INTERIOR FRENTE

Regras de Execução

- Viragem sobre um pé, de interior frente para exterior trás.
- Uma vez sobre cada pé.
- A execução do exercício é realizada numa metade de um círculo imaginário, com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro.
- Pelo menos três (3) rodas devem estar em contato com a superfície durante a viragem.

CrITÉRIOS de Êxito

- Definição clara dos rodados de entrada e saída.
- Viragem sem execução saltada.
- Não tocar com o pé livre no solo durante a execução de todo o exercício.

4. COMBINAÇÃO: “PIQUET” LATERAL + TRÊS EXTERIOR FRENTE

Regras de Execução

- Realização de um “piquet” lateral em combinação com um três exterior frente, em ambos os pés de forma consecutiva.
- O “piquet” lateral;
 - Início do exercício em deslocação para trás sobre um pé.
 - Utilização de ambos os travões.
 - Saída do exercício em rodado exterior para a frente sobre um pé.
- Três exterior frente;
 - Início do exercício em rodado exterior frente sobre um pé..
 - Viragem de frente para trás.
 - Saída do exercício em rodado interior para trás.
- O exercício é realizado sem interrupção: (entrada pé direito para trás) “Piquet” (saída pé esquerdo para frente) - Três exterior (pé esquerdo) – “Piquet” (saída pé direito para frente) – Três exterior (pé direito).

CrITÉRIOS de Êxito

- Execução do “piquet” com fluidez e velocidade.
- Definição clara dos rodados de entrada e saída do “Três”.
- **Obrigatório** - Viragens sem execução saltada.

5. COMBINAÇÃO DE TRÊS (3) SALTOS DE ½ VOLTA

Regras de Execução

- Execução de três (3) saltos com rotação de ½ volta sobre os dois pés.
- Início do exercício em deslocação, para a frente.
- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contato com a superfície.
- A execução é dinâmica sem interrupções entre os saltos.

Critérios de Êxito

- Não são permitidos puxões entre os saltos.
- Deverão verificar-se as fases: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída.
- A receção dos três saltos deverá ser executada sobre os dois pés, paralelos e com joelhos semi fletidos.

6. ROTAÇÃO NOS DOIS PÉS

Regras de Execução

- Realização de duas ou mais rotações sobre os dois pés.
- Com entrada parada.

Critérios de Êxito

- **Obrigatório** - Realizar um movimento contínuo durante as rotações,
- Ambos os pés em contato com a superfície.
- **Obrigatório** - Mínimo 2 voltas após a estabilização da posição.

7. DOIS BODY MOVEMENTS

Regras de Execução

- Durante o programa o atleta deverá apresentar dois (2) body movements diferentes.
- A escolha do *body movement* é livre.
- De acordo com a definição de body movement em “Rules for Artistic Skating Competitions - ARTISTIC IMPRESSION” da WS ATC 2020.

Critérios de Êxito

- Duração mínima de dois (2) segundos cada.
- Combinar a execução dos body movements com a frase/estrutura musical escolhida.
- **Obrigatório:** Utilização do tronco, membros inferiores e membros superiores.

INICIAÇÃO - NÍVEL IV

 **Duração do Programa:** Máximo 3min

1. DOIS CROSS-ROLL (XR) PARA TRÁS

Regras de Execução

- Desenhando pequenas curvas exteriores.

CrITÉrios de Êxito

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora.
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés.
- **Rolls:** A inclinação do eixo do corpo deve coincidir com a pressão no rodado.

2. DOIS TURNS CONSECUTIVOS EXECUTADOS SOBRE O MESMO PÉ

Regras de Execução

- Execução de dois turns, efetuando duas viragens sobre um pé, direito ou esquerdo.
- Sentido Clockwise ou Anti-clockwise.
- O exercício é dinâmico e fluido, mantendo o mesmo ritmo de execução durante as duas (2) viragens.
- Posição do pé livre é opcional.

CrITÉrios de Êxito

- Manter o mesmo ritmo de execução durante as duas (2) viragens.
- Tronco direito.
- Não tocar com o pé livre na superfície durante o exercício.

3. COMBINAÇÃO DE DOIS SALTOS DE ½ VOLTA DE ROTAÇÃO A DOIS PÉS COM UM SALTO DE ½ ROTAÇÃO COM SAÍDA NUM PÉ

Regras de Execução

- **Pela seguinte ordem:** frente/trás; trás/frente; frente/trás (último com saída num pé).
- Não são permitidos puxões entre os saltos.

Critérios de Êxito

- 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 joelhos fletidas.
- No último salto a receção/saída deverá ser definida em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente.

4. PIÃO VERTICAL INTERIOR TRÁS

Regras de Execução

- Com entrada parada.
- Mínimo 2 voltas.

Critérios de Êxito

- Manter a pressão no rodado interior durante as rotações exigidas.
- **Obrigatório** – Realização de no mínimo duas (2) voltas após a estabilização da posição.
- Tronco direito e saída bem definida.

5. DOIS BODY MOVEMENTS

Regras de Execução

- Durante o programa o atleta deverá apresentar dois (2) body movements.
- A escolha dos body movement é livre.
- De acordo com a definição de body movement em “Rules for Artistic Skating Competitions - ARTISTIC IMPRESSION” da WS ATC 2020.

Critérios de Êxito

- Duração mínima de dois (2) segundos cada.
- Combinar a execução dos body movements com a frase/estrutura musical escolhida.
- **Obrigatório:** Utilização do tronco, membros inferiores e membros superiores.

2. – TESTE NÍVEL BASE DISCIPLINAS

-  No Teste de Nível Base Disciplina, só é permitido participar patinadores que tenham completado os Testes de Iniciação.
-  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 uma repetição (só uma) de um elemento.

NÍVEL 0

-  **Duração do Programa:** Máximo 2min 30seg

1. UMA SEQUÊNCIA DE MOVIMENTOS ARABESCOS (SMA)

Regras de Execução

- Em serpente com dois lóbulos sobre o eixo longitudinal da pista, ocupando no mínimo dois terços do comprimento e metade da largura da pista.
- Composta por duas posições diferentes.
- Os rodados e direções são opcionais.

CrITÉRIOS de Êxito

- As posições corretamente executadas com as amplitudes necessárias às mesmas.
- Rodado definido durante a execução das posições arabescas.
- Correta execução do diagrama e rápida transição de lóbulos e posições.

2. “DRAGÕES”

Regras de Execução

- Execução de dois (2) “dragões”, em deslize para a frente, um (1) em cada um dos sentidos
- Mínimo uma (1) volta em cada um dos sentidos.
- “Dragão” sentido Anti-clockwise;
 - pé esquerdo realiza um rodado exterior frente, com joelho fletido.
 - pé direito realiza um rodado interior frente, com perna em extensão.
- “Dragão” sentido Clockwise;

- pé direito realiza um rodado exterior frente, com joelho fletido.
- pé esquerdo realiza um rodado interior frente, com perna em extensão.
- O exercício é realizado num círculo imaginário com aproximadamente dois (2) metros de diâmetro.
- Os rodados exteriores são executados com três (3) rodas em contato com a superfície, com diâmetro no máximo de um (1) patim.
- A execução do exercício deverá ser realizada sem interrupções ou oscilações.

CrITÉrios de Êxito

- Definição clara da posição de “dragão”.
- Cumprir o diâmetro dos rodados.
- Definição clara dos rodados exteriores sem interrupções ou oscilações.

3. STEP SEQUENCE NÍVEL BASE (StB)

Regras de Execução

- Atingir nível Base – Isto é, uma Step Sequence que deve apresentar os requisitos mínimos para ser validada, não estando especificados os Turns a apresentar.
- É necessário apresentar no mínimo 3 turns válidos.

CrITÉrios de Êxito

- **Obrigatório** - Os turns deverão ser válidos (não saltados, definição de rodados de entrada e saída de cusps).
- Apresentar 3 turns válidos diferentes entre si.
- Execução com a frase/estrutura musical escolhida.

4. COMBINAÇÃO DE TRÊS (3) SALTOS ½ VOLTA

Regras de Execução

- Execução de três (3) saltos com rotação de ½ volta sobre um (1) pé.
- Início do exercício em deslocação, para a frente.
- Durante a fase de voo/rotação não existe contato com a superfície.
- A execução deve ser dinâmica sem interrupções entre os saltos.

Critérios de Êxito

- Não são permitidos puxões entre os saltos.
- Deverão verificar-se as fases: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída.
- A receção/saída dos três saltos deverá ser executada sobre um pé.

5. PIÃO VERTICAL COM ENTRADA EM MOVIMENTO

Regras de Execução

- Rodado opcional
- Com entrada em movimento.
- Mínimo 2 voltas.

Critérios de Êxito

- Manter a pressão no rodado durante a execução das rotações exigidas.
- **Obrigatório** – Realização de no mínimo duas (2) voltas após a estabilização da posição sem puxões.
- Saída definida.

6. TRÊS BODY MOVEMENTS

Regras de Execução

- Durante o programa o atleta deverá apresentar três (3) body movements.
- A escolha dos body movement é livre.
- De acordo com a definição de body movement em “Rules for Artistic Skating Competitions - ARTISTIC IMPRESSION” da WS ATC 2020.

Critérios de Êxito

- Duração mínima de dois (2) segundos cada.
- Combinar a execução dos body movements com a frase/estrutura musical escolhida.
- **Obrigatório:** Utilização do tronco, membros inferiores e membros superiores.

3. – TESTES POR DISCIPLINA

-  Nos Teste de Disciplina de Patinagem Livre, Solo Dance e Figuras Obrigatórias, só é permitido participar patinadores que tenham completado o Teste Nível 0 de Base de Disciplina.
-  No Teste de Disciplina de Pares Artísticos, só é permitido participar patinadores que tenham completado pelo menos o Nível I de Patinagem Livre.
-  No Teste de Disciplina de Dança, só é permitido participar patinadores que tenham completado pelo menos o Nível I de Solo Dance.
-  O patinador tem de ter obtido aprovação no Nível imediatamente anterior, da respetiva disciplina, para realizar o Nível seguinte.

3.1. – PATINAGEM LIVRE

-  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 uma repetição (só uma) de um elemento.
-  Devem ser verificadas as regras de execução dos saltos e piões estabelecidas para a patinagem livre.

PATINAGEM LIVRE – NÍVEL I

 **Duração do Programa:** Máximo 2min 30seg

1. WALTZ

Critérios de Êxito

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

2. TOE LOOP

Critérios de Êxito

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

3. SALCHOW

Critérios de Êxito

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

4. PIÃO INTERIOR PARA TRÁS

Regras de Execução

- Com entrada em movimento.
- Mínimo 3 voltas.

Critérios de Êxito

- Manter a pressão no rodado interior durante a execução.
- **Obrigatório** – Realização de no mínimo três (3) voltas após a estabilização da posição.
- Tronco direito e saída bem definida.

5. UM SEQUÊNCIA DE MOVIMENTOS ARABESCOS (SMA)

Regras de Execução

- Uma sequência com 2 posições diferentes de movimentos arabescos.
- Em círculo, com diâmetro igual à largura da pista.

Critérios de Êxito

- Manutenção da posição arabesca por um mínimo de 5 segundos.
- Manutenção de um rodado definido durante cada uma das posições.
- Cumprir o diagrama imposto.

6. STEP SEQUENCE (StSq)

Regras de Execução

- Mínimo dois body movements diferentes.
- A Step Sequence (StSq) deverá conter
 - Um (1) Rocker
 - Um (1) Mohawk
 - Um (1) 3Turn
 - Um (1) Swing

Critérios de Êxito

- **Obrigatório** - Os turns deverão ser válidos (não saltados, definição de rodados de entrada e saída de cusps).
- Durante a execução do Swings (Sw) o atleta deverá adquirir velocidade.
- Combinar a execução dos body movements com a frase/estrutura musical escolhida.

PATINAGEM LIVRE – NÍVEL II

 **Duração do Programa:** Máximo 2min 30seg

1. COMBINAÇÃO DE SALCHOW/TOE LOOP

Critérios de Êxito

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

2. FLIP

Critérios de Êxito

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

3. THOREN

Critérios de Êxito

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

4. PIÃO EXTERIOR TRÁS OU EXTERIOR FRENTE

Regras de Execução

- Com entrada em movimento.
- Mínimo 3 voltas.

Critérios de Êxito

- Definir a centragem do pião.
- **Obrigatório** – Realização de no mínimo três (3) voltas após a estabilização da posição.
- Definir a posição de saída sem uso dos travões.

5. UMA SEQUÊNCIA DE MOVIMENTOS ARABESCOS (SMA)

Regras de Execução

- Uma sequência com 3 posições diferentes de movimentos arabescos.
- Em serpente, utilizando ambas as direções.

Critérios de Êxito

- Manutenção da posição arabesca por um mínimo de 5 segundos.
- Manutenção de um rodado definido durante cada uma das posições.
- Cumprir o diagrama imposto.

6. UMA STEP SEQUENCE (StSq)

Regras de Execução

- Sobre a longitudinal da pista, que ocupe, no mínimo $\frac{3}{4}$ da mesma e com um mínimo de 2 lóbulos.
- A StSq tem de conter todos os seguintes elementos:
 - 1 Lp
 - 1 Ct
 - 1 Tv
 - 1 Mk

Critérios de Êxito

- Execução da sequência no timing musical escolhido.
- Incluir um body movement à escolha.
- Nenhum dos passos obrigatórios pode ter execução saltada.

PATINAGEM LIVRE – NÍVEL III

 **Duração do Programa:** Máximo 2min 30seg

1. LOOP

Critérios de Êxito

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto (obrigatório entrada em rodas).
- **Obrigatório** - Realizar a rotação completa do salto.
- Definir a posição de saída sem uso dos travões.

2. LUTZ

Regras de Execução

- É aceitável a execução em linha reta da fase de preparação do salto.

Critérios de Êxito

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

3. UM SALTO DE UMA VOLTA COM UMA FEATURE

Critérios de Êxito

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto.
- **Obrigatório** - Realizar a rotação completa do salto e saída regulamentar.
- Feature - escolher dentro dos que constam no regulamento de Freeskating da WS ATC para a época desportiva em curso na componente de saltos.

4. COMBINAÇÃO DE 2 A 4 SALTOS

Regras de Execução

- Todos os saltos têm de ser diferentes entre si.

Critérios de Êxito

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

5. COMBINAÇÃO DE 2 PIÕES VERTICAIS

Regras de Execução

- Mínimo 3 voltas em cada pião.

Critérios de Êxito

- Definir a centragem do pião.
- **Obrigatório** – Realização de no mínimo três (3) voltas após a estabilização da posição em cada um dos piões.
- Definir a posição de saída sem uso dos travões.

6. UMA STEP SEQUENCE (StSq)

Regras de Execução

- Sobre a diagonal da pista, que ocupe, no mínimo $\frac{3}{4}$ da mesma e com um mínimo de 2 lóbulos.
- A StSq tem de conter todos os seguintes elementos:
 - 2 Lp (diferentes entre si)
 - 1 3T BO
 - 1 Cw
 - 2 Tv (diferentes entre si)

Critérios de Êxito

- Execução da sequência no timing musical escolhido.
- Incluir dois body movements à escolha.
- Nenhum dos passos obrigatórios pode ter execução saltada.

PATINAGEM LIVRE – NÍVEL IV

 **Duração do Programa:** Máximo 2m30s

1. AXEL

Critérios de Êxito

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

2. COMBINAÇÃO DE 2 A 4 SALTOS COM UMA FEATURE

Regras de Execução

- Diferentes entre si

Critérios de Êxito

- Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos.
- **Obrigatório** - Realizar a rotação completa dos saltos e saída regulamentar
- Feature a escolher dentro dos que constam no regulamento de Freeskating da World Skate ATC para a época desportiva em curso na componente de saltos.

3. PIÃO VERTICAL COM DIFICULT POSITION

Regras de Execução

- Mínimo 3 voltas.

Critérios de Êxito

- Entrada e centragem do pião de forma regulamentar.
- **Obrigatório** – Difficult Position com um mínimo de 2 rotações e posição difícil bem definida, a escolher entre as apresentadas em “Rules for Artistic Skating Competitions - FREESKATING” da WS ATC 2019/2020.
- Saída regulamentar.

4. PIÃO EM BAIXO ISOLADO OU COMBINAÇÃO DE 2 PIÕES EM BAIXO.

Regras de Execução

- Mínimo 3 voltas em cada pião.

Critérios de Êxito

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

5. UMA STEP SEQUENCE (StSq)

Regras de Execução

- Em círculo.
- A StSq tem de conter todos os seguintes elementos:
 - CIMk F/B
 - Ct BI
 - 3 Bk consecutivos

Critérios de Êxito

- Execução da sequência no timing musical escolhido.
- Incluir dois body movements à escolha.
- Nenhum dos passos obrigatórios pode ter execução saltada.

3.2. – PARES ARTÍSTICOS

-  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 uma repetição (só uma) de um elemento.
-  Devem ser verificadas as regras de execução dos estabelecidas para Pares Artísticos.

PARES ARTÍSTICOS – NÍVEL I

-  **Duração do Programa:** Máximo 2min 35seg

1. CONTACT SPIN

Regras de Execução

- Posição Vertical.

Critérios de Êxito

- Entrada em movimento, respeitando um diagrama em oito.
- Centragem executada de forma regulamentar.
- **Obrigatório** - Três (3) voltas contínuas.

2. SIDE BY SIDE JUMP

Regras de Execução

- Waltz, Toe Loop ou Salchow.

Critérios de Êxito

- Fase de preparação simétrica, próxima e regulamentar.
- **Obrigatório** - Respeito pelo número de voltas e saída regulamentar.
- Características de execução técnica idênticas para ambos os patinadores.

3. SIDE BY SIDE SPIN

Regras de Execução

- Vertical.

Critérios de Êxito

- Entrada em movimento.
- **Obrigatório** - Centragem executada de forma regulamentar, cumprindo 3 voltas consecutivas.
- Simetria de movimento e saída para ambos os patinadores.

4. STEP SEQUENCE (StSq)

Regras de Execução

- Paralela ao eixo curto da pista.

Critérios de Êxito

- Início da sequência parado.
- Presença de um Mohawk (Mk), um 3T e uma águia.
- Presença de uma posição reconhecida de par.

5. SEQUÊNCIA DE STROKES (S)

Regras de Execução

- Em oito.
- Uma para a frente e outra para trás.
- Em contato.

Critérios de Êxito

- Respeito pela posição correta de par – “Mão-na-mão” e pela técnica de execução do Stroke (S).
- Simetria de movimentos entre ambos os patinadores.
- Mudança de direção executada no centro da pista.

PARES ARTÍSTICOS – NÍVEL II

 **Duração do Programa:** Máximo 2min 35seg

1. CONTACT SPIN

Regras de Execução

- Combinação de dois piões Verticais.

Critérios de Êxito

- Entrada em movimento.
- Centragem executada de forma regulamentar.
- **Obrigatório** - 2 voltas contínuas. Rotações executadas durante a mudança não são contabilizadas para o número de voltas de cada posição.

2. SIDE BY SIDE JUMP

Regras de Execução

- Flip

Critérios de Êxito

- Fase de preparação simétrica, próxima e regulamentar.
- **Obrigatório** - Respeito pelo número de voltas e saída regulamentar.
- Características de execução técnica idênticas para ambos os patinadores.

3. SIDE BY SIDE SPIN

Regras de Execução

- Vertical ou Pião em Baixo.

Critérios de Êxito

- Entrada em movimento.
- **Obrigatório** - Centragem executada de forma regulamentar com mínimo 3 voltas contínuas.
- Simetria de movimento e saída para ambos os patinadores.

4. STEP SEQUENCE (StSq)

Regras de Execução

- Nível 1.
- Diagrama em reta, sob o eixo longitudinal.
- Iniciando com uma paragem entre 2-5 segundos.

Critérios de Êxito

- Diagrama em reta, sob o eixo longitudinal, iniciando com uma paragem entre 2-5 segundos.
- Respeito pelo nível dos passos a apresentar (4 one foot turns).
- Execução simétrica o mais próximo possível entre os dois elementos de par.

5. THROW JUMP

Regras de Execução

- Waltz.

Critérios de Êxito

- Fase de preparação correta e óbvia.
- Notório auxílio no início da fase de lançamento.
- Saída executada de forma regulamentar.

PARES ARTÍSTICOS – NÍVEL III

 **Duração do Programa:** Máximo 2min 40seg

1. CAMEL SPIRAL

Regras de Execução

- Espiral em posição de avião (camel).

Critérios de Êxito

- Correta execução do pivot.
- Saída em que ambos os patinadores assumem uma posição em contacto e em dragão.
- **Obrigatório** - Uma volta completa após fixar a posição correta de pivot.

2. PREPARAÇÃO PARA ELEVAÇÃO

Regras de Execução

- Entrada e saída sem rotações pelo homem ou até ½ rotação.

Critérios de Êxito

- Entrada reconhecida.
- **Obrigatório** - Respeito pelo número de rotações e saída regulamentar.
- Flexão dos joelhos do homem no mínimo ao nível da bacia, com elevação. da mulher num único tempo sem ultrapassar o nível da cabeça do homem.

3. SIDE BY SIDE JUMP

Regras de Execução

- Lutz ou Loop.

Critérios de Êxito

- Fase de preparação simétrica, próxima e regulamentar.
- **Obrigatório** – Realizar a rotação completa do salto com saída regulamentar.
- Características de execução técnica idênticas para ambos os patinadores.

4. SIDE BY SIDE SPIN

Regras de Execução

- Sit Spin.

Critérios de Êxito

- Entrada em movimento.
- **Obrigatório** - Centragem executada de forma regulamentar com mínimo 3 voltas contínuas.
- Simetria de movimento e saída para ambos os patinadores.

5. STEP SEQUENCE (StSq)

Regras de Execução

- Nível 1.
- Terá de conter um swing, um choctaw e uma change of edge.

Critérios de Êxito

- Diagrama em Serpente, sob o eixo longitudinal, iniciando com uma paragem entre dois (2) a cinco (5) segundos.
- **Obrigatório** – Cumprir o nível dos passos a apresentar (4 one foot turn).
- Execução simétrica o mais próximo possível entre os dois elementos de par.

6. THROW JUMP

Regras de Execução

- Salchow.

Critérios de Êxito

- Fase de preparação correta e óbvia.
- Notório auxílio no início da fase de lançamento.
- Saída executada de forma regulamentar.

NOTA:

Uma vez que nesta época desportiva, para a participação em provas não é necessário mais do que o nível III de Pares Artísticos, não é publicado o nível seguinte.

3.3. – DANÇA E SOLO DANCE

MÚSICA

-  Máximo de 3min (já contando com a Compulsory Dance).
-  É obrigatória a utilização das músicas fornecidas pela FPP para a execução das Compulsory Dances.
-  O atleta/clube poderá optar por utilizar a música obrigatória fornecida pela FPP para efetuar o resto da prova ou, após a Compulsory Dance, poderá mudar para um trecho musical à sua escolha.

ESCLARECIMENTOS

-  **ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS** – Exceto os casos que estarão devidamente assinalados, todos os elementos técnicos deverão cumprir as regras previstas da World Skate para 2020.
-  **ELEMENTOS TÉCNICOS** - Deverão ser apresentados após a Dança Obrigatória e a ordem à escolha do patinador/clube. O tempo máximo de execução para todos os elementos técnicos corresponde ao tempo máximo permitido para o escalão Sénior.
-  **COMPULSORY DANCE**
 - 2 diagramas no caso de danças de meia pista, 1 diagrama no caso de danças de uma pista.
 - Deverão ser verificadas todas as regras impostas para a execução de uma Compulsory Dance em competições.
 - Os 3 key points necessários podem ser escolhidos de entre as duas repetições ou de entre as duas sections no caso de diagramas de uma pista.
-  **PARES DE DANÇA** - Para a execução das Footwork Sequence nos níveis II, III e IV, os patinadores poderão optar pela posição Hold ou No Hold.
-  **CRITÉRIOS DE ÊXITO** – Todos os elementos em que seja pedido um determinado nível, o critério de êxito para esse elemento é o atleta/par atingir no mínimo esse mesmo nível. Assim, se for pedido um Nível 1 o critério de êxito será atingido assim que alcançado o Nível 1, se for alcançado o Nível 2 em ponto algum haverá penalização.
-  **Repetições:** Em Pares de Dança, é permitido ao par a possibilidade durante o programa, caso seja necessário, de efetuar uma repetição (só uma) do elemento Lift.

DANÇA E SOLO DANCE – NÍVEL I

-  Para pares de dança a posição deverá ser **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”.
-  Para Pares de Dança, na Artistic Sequence, todos os steps/links deverão ser iguais e executados de forma sincronizada na posição No Hold.

1. Compulsory Dance: And Foxtrot

Critérios de Êxito:

- **Obrigatório** - Respeitar as batidas da música (timing).
- Correta execução e definição das And-positions, Stroke, Chassês e “Progressivos”.
- **Solo Dance** - Interpretação do ritmo patinado.
- **Pares de Dança** - Interpretação do ritmo patinado, mantendo uma correta posição cruzada atrás ao longo de toda a dança.

2. Artistic Sequence: Nível Base

DANÇA E SOLO DANCE – NÍVEL II

1. Compulsory Dance: Skaters March – Nível 3

2. Footwork Sequence: Nível 1

Solo Dance

3. Artistic Sequence: Nível 1

- Feature obrigatório – pião.

Pares de Dança

3. Choreo Pose

Critérios de Êxito:

- Duração inferior a dez (10) segundos.
- As posições de ambos os atletas deverão ser estáveis e esteticamente trabalhadas.
- A Choreo Pose deverá estar bem enquadrada com o tema musical escolhido.

DANÇA E SOLO DANCE – NÍVEL III

1. Compulsory Dance: Little Waltz Solo/Little Waltz Couple – Nível 3

2. Footwork Sequence: Nível 2

3. Travelling Sequence: Nível 2

Solo Dance

4. Artistic Sequence: Nível 2

- Feature obrigatório – pião com 4 voltas.

Pares de Dança

4. Stationary Lift: Nível 2

DANÇA E SOLO DANCE – NÍVEL IV

1. Compulsory Dance: Cha Cha Patin – Nível 3

2. Footwork Sequence: Nível 3

Solo Dance

3. Artistic Sequence: Nível 3

- Feature obrigatório – pião com 4 voltas

4. Cluster Sequence: Nível 3

Pares de Dança

3. Rotational Lift: Nível 3

4. No Hold Cluster Sequence: Nível 3

3.4. – FIGURAS OBRIGATÓRIAS

- 🛼 Terão de efetuar o número de voltas estabelecidos no programa técnico para a figura.
- 🛼 Deverão ser verificadas todas as regras impostas para a execução das figuras obrigatórias em competições.
- 🛼 Bastará uma volta executada de forma correta para que o teste seja considerado válido.
- 🛼 Um pé no chão, em Figuras Obrigatórias, não invalida a aprovação do atleta na figura.
- 🛼 Todas as figuras têm os seguintes critérios de êxito:
 - Partida e prosseguimento executados de forma correta.
 - Postura correta do corpo.
- 🛼 Para além dos critérios de êxito supracitados, são ainda específicos de cada figura os seguintes critérios de êxito.

FIGURAS OBRIGATÓRIAS – NÍVEL I

Figura nº 1 – Oito Exterior Frente (2 voltas)

- Definir com clareza a pressão no rodado exterior e mantê-la ao longo da figura, o mais próximo da linha possível.

Figura nº 2 – Oito Interior Frente (2 voltas)

- Definir com clareza a pressão no rodado interior e mantê-la ao longo da figura, o mais próximo da linha possível.

FIGURAS OBRIGATÓRIAS – NÍVEL II

Figura nº 3 – Oito Exterior Trás (2 voltas)

- Definir com clareza a pressão no rodado exterior e mantê-la ao longo da figura, o mais próximo da linha possível.

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

- Transição suave da mudança de rodado no changement.

FIGURAS OBRIGATÓRIAS – NÍVEL III

Figura nº 4 – Oito Interior Trás (2 voltas)

- Definir com clareza a pressão no rodado interior e mantê-la ao longo da figura, o mais próximo da linha possível.

Figura nº 7 – Três Exterior Frente (2 voltas)

- Definir com clareza a pressão no rodado exterior frente e no rodado interior trás, respetivamente, antes e depois, da execução do três.

Figura – Oito Exterior Frente sobre traçado dos Boucles

- Definir com clareza a pressão no rodado exterior e mantê-la ao longo da figura, o mais próximo da linha possível.

FIGURAS OBRIGATÓRIAS – NÍVEL IV

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

- Definir com clareza a pressão no rodado interior frente e no rodado exterior trás, respetivamente, antes e depois, da execução do três.

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

- 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.

Figura nº 14 – Laço Exterior Frente (3 voltas)

- Executar o boucle de forma contínua.

FIGURAS OBRIGATÓRIAS – NÍVEL 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.

4. – AVALIAÇÃO DOS TESTES

-  O valor inicial de cada prova é 5.0, ou seja, ao entrar em ringue, o atleta/par já tem uma nota inicial de 5.0.
-  Durante o decorrer da prova, cada juiz avalia os critérios de êxito definidos para cada elemento, recorrendo à lista de valores em baixo definida.
-  Após a conclusão da prova, cada juiz soma os valores obtidos em cada elemento (segundo a lista em baixo) e adiciona essa soma ao valor base de cada prova, ou seja, ao 5.0.
-  No caso de ser observado a errada execução ou a não execução de um ou vários critérios de êxito definidos em cima como **obrigatórios**, uma **queda num dos elementos**, ou a **não apresentação de um elemento**, haverá lugar a uma penalização de -0.3 mostrada publicamente pelo juiz árbitro.
-  No caso de haver lugar a penalizações, cada juiz adiciona o valor da penalização publicamente mostrada pelo juiz árbitro à sua nota individual.
-  A pedido do juiz árbitro, cada juiz levanta a sua nota. Se um dos seguintes casos se verificar, o juiz árbitro apita e reúne os juízes de modo a que estes casos já não se verifiquem:
 - A maioria dos juízes têm uma nota igual ou superior a 5.0, mas a média de todos os juízes seja inferior.
 - Maioria dos Juízes ≥ 5.0 mas a média é < 5.0
 - A maioria dos juízes têm uma nota inferior a 5.0, mas a média de todos os juízes seja superior.
 - Maioria dos Juízes < 5.0 mas a média é ≥ 5.0
-  A aprovação ou não do atleta/par, é definida pela média aritmética simples (soma de todas as notas a dividir pelo número total de juízes) de todas as notas individuais. Quando esta média for igual ou superior a 5.0, o resultado é aprovado, quando a média for inferior a 5.0 é reprovado.
-  Aconselha-se o anúncio ao microfone, da média final e respetivo resultado do atleta/par.
-  Nos testes de Disciplina de Figuras Obrigatórias, a avaliação continua a ser efetuada tendo por base cartões de Verde e Vermelho.

ATENÇÃO: Só é permitido avaliar cada exercício de acordo com os critérios de êxito estabelecidos.

4.1. – LISTA DE VALORES

Geral (todos os níveis e disciplinas)

- 3 critérios de êxito com qualidade: **0.1**
- 3 critérios de êxitos de forma regular: **0**
- 2 critérios de êxito: - **0.1**
- 1 critério de êxito: - **0.2**

Particularidades de Dança e Solo Dance

Em todos os elementos onde seja exigido atingir o Nível Base, se atingido:

- Nível Base com qualidade: **0.1**
- Nível Base regular: **0**
- No Level: - **0.2**

Em todos os elementos onde seja exigido atingir o Nível 1, se atingido:

- Nível 1 com qualidade: **0.1**
- Nível 1 regular: **0**
- Nível Base: - **0.1**
- No Level: - **0.2**

Em todos os elementos onde seja exigido atingir o Nível 2, se atingido:

- Nível 2 com qualidade: **0.1**
- Nível 2 regular: **0**
- Nível 1: - **0.1**
- No Level: - **0.2**

Em todos os elementos onde seja exigido atingir o Nível 3, se atingido:

- Nível 3 com qualidade: **0.1**
- Nível 3 regular: **0**
- Nível 2: - **0.1**
- Nível 1 ou No Level: - **0.2**

4.2. – EXEMPLOS DE QUALIDADE EM DANÇA E SOLO DANCE

Esta lista serve como orientação para técnicos, atletas e juizes com exemplos de como atingir os elementos dos níveis de Dança e Solo Dance com qualidade, isto é, como atingir o +1 nas provas de dança e solo dance.

Danças obrigatórias:

- **Com 3 critérios de êxito definidos**
 - Qualidade de execução e de interpretação (movimentos de braços/cabeças).
- **Em que é necessário atingir o nível 3**
 - A interpretação do ritmo.
 - **Nota:** Os 3 *key points* necessários podem ser escolhidos de entre as duas repetições.

Artistic Footwork Sequence

- Todos os níveis:
 - Flexibilidade e destreza de qualidade superior.
 - Qualidade estética de movimentos e interpretação.

Travelling Sequence

- Boa rapidez de execução num dos “set”.

Footwork Sequence

- Excelente musicalidade; interpretação.
- Qualidade de turns/steps.

Cluster Sequence

- Em ambos os sets, o último turn de cada cluster deverá sair com uma boa velocidade horizontal.

Choreo Pose

- Qualidade estética de movimentos e interpretação.

Lifts

- Verificar-se em todo o tipo de lifts um total controlo por parte de ambos os patinadores.
- Efetuarem uma saída controlada e esteticamente trabalhada.

CAPÍTULO II – QUADROS COMPETITIVOS

1. – OPENS, TORNEIOS E CAMPEONATOS

DEFINIÇÕES

- **Open**
 - Competição de apuramento Campeonato e Torneio Nacionais em que é obtida a pontuação para o Ranking Nacional de Opens, não havendo lugar a uma classificação de lugares finais, mas sim a uma lista de classificações, pelo que não existe prémios para os classificados.
 - Em Patinagem Livre será realizado o Programa Curto.
 - Em Solo Dance será realizada a Dança Livre.
- **Ranking de 2019**
 - Melhor pontuação do atleta, retirando a nota das componentes, no Programa Longo ou na Dança Livre nas seguintes provas da época de 2019: Torneio Nacional de Benjamins, Taça de Portugal e Campeonato Nacional, ordenado do maior para o menor.
 - No caso de um mesmo atleta ter participado em duas das referidas provas, a pontuação que conta para o Ranking de 2019 é a melhor.
 - No caso de subida de escalão, o atleta mantém a mesma pontuação.
- **Ranking Nacional de Opens**
 - Melhor pontuação do atleta, retirando a nota das componentes, no total dos opens ordenado do maior para o menor.
 - No caso de o atleta participar em mais do que um Open, a pontuação que conta é a melhor, isto é, a pontuação não acumula.
- **Nota Mínima**
 - Pontuação mínima requerida para que o atleta possa ir ao Campeonato Nacional.
- **Método D'Hont**
 - O método D'Hondt, é um método para alocar a distribuição de lugares tendo em conta um determinado número votos/ponderações.
 - Neste caso, os lugares a distribuir são as vagas sobrantes e o número de votos/ponderações, o número de atletas não alocados naquele escalão.

NÍVEIS DE ACESSO

-  Os níveis de acesso mínimos requeridos para a participação em Campeonatos e Torneios Associativos que façam parte de acessos ao Open, Torneio Nacional de Benjamins ou Campeonato Nacional, são definidos de acordo com a tabela abaixo.
-  Os níveis de acesso requeridos para a participação em Opens, Torneio Nacional de Benjamins e consequentemente no Torneio Nacional e no Campeonato Nacional, são definidos de acordo com a tabela abaixo.
-  O Torneio Nacional de Figuras Obrigatórias tem regulamento próprio, pelo que os níveis de acesso serão definidos posteriormente em regulamentação própria.

ESCALÃO	DISCIPLINA			
	PATINAGEM LIVRE	PARES ARTISTICOS	PARES DANÇA	SOLO DANCE
Benjamim	NÍVEL III	NÍVEL II	NÍVEL II	NÍVEL II
Infantil	NÍVEL III	NÍVEL II	NÍVEL II	NÍVEL II
Iniciado	NÍVEL IV	NÍVEL III	NÍVEL III	NÍVEL III
Cadete	NÍVEL IV	NÍVEL III	NÍVEL III	NÍVEL III
Juvenil	NÍVEL IV	NÍVEL III	NÍVEL IV	NÍVEL IV
Júnior	NÍVEL IV	NÍVEL III	NÍVEL IV	NÍVEL IV
Sénior	NÍVEL IV	NÍVEL III	NÍVEL IV	NÍVEL IV

OPENS DE PARTICIPAÇÃO LIVRE

1º Open <u>Patinagem Livre</u> (Solo Dance)	2º Open <u>Patinagem Livre</u> <u>Solo Dance</u>	3º Open <u>Patinagem Livre</u> (Solo Dance)	4º Open <u>Solo Dance</u> (Patinagem Livre)
--	---	--	--

Processo de Participação em cada Open

4 Opens Nacionais abertos a todos os atletas que satisfaçam o requisito



Atletas seriados pelos critérios pela ordem definida



Atletas preenchem as vagas



Prova

Requisito

Níveis de Acesso Definidos

Crítérios

1. Menor número de Opens.
2. Ranking de 2019.
3. Atletas com nível VI e V (apenas na época de 2020).
4. Atleta de menor idade.

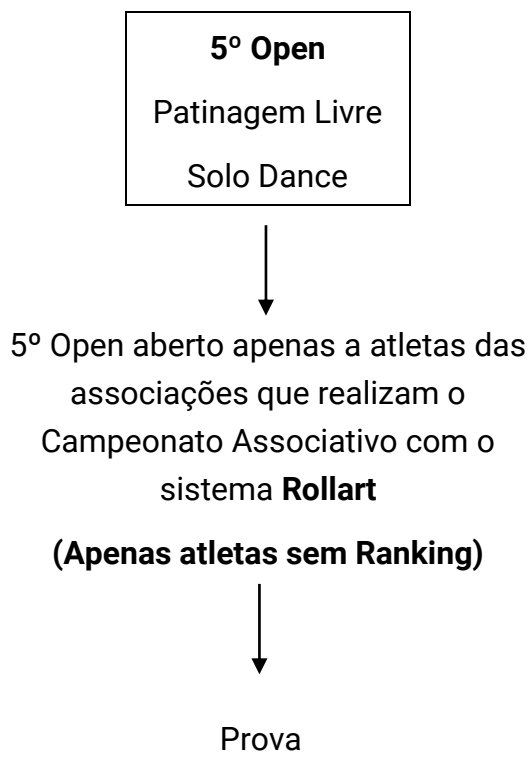
Vagas

Número de vagas divulgado aquando da abertura de inscrições.

No caso de não preencher o número de vagas, as sobrantes são distribuídas da seguinte maneira:

1. As vagas passam entre géneros do mesmo escalão.
2. As restantes vagas são distribuídas através do Método D'Hont, contando com as inscrições para cada escalão.
3. Se sobrare vagas numa especialidade as mesmas passam para a outra especialidade.

OPEN POR PARTICIPAÇÃO EM CAMPEONATO ASSOCIATIVO



VAGAS POR ASSOCIAÇÕES

No "Open por participação em Campeonato Associativo", têm acesso os X (*definido em baixo*) melhores classificados dos campeonatos associativos, realizados em Rollart, que não tenham qualquer classificação nem Ranking de 2019 nem no Ranking Nacional de Opens.

Para a época de 2020 publica-se o número de vagas por escalão para as especialidade de Solo Dance e Patinagem Livre:

- Infantil e Iniciado – 4 Atletas
- Cadete e Juvenil – 3 Atletas
- Júnior e Sénior – 2 Atletas

Nota:

Após todos os campeonatos associativos, e depois de avaliada a possibilidade, poderá ser aumentado este número, para colmatar eventuais falhas que possam haver em termos de atletas de uma especialidade.

ACESSO AO CAMPEONATO NACIONAL

-  Têm acesso ao Campeonato Nacional de Pares de Dança e Pares Artísticos, os pares que participem nos respetivos Campeonatos Associativos e cumpram os níveis de acesso ao Campeonato Nacional.
-  Têm acesso ao Campeonato Nacional de Patinagem Livre e Solo Dance, no máximo os trinta (30) atletas melhor classificados no Ranking Nacional de Opens cuja pontuação seja maior que a nota mínima definida para o escalão e especialidade.

ACESSO AOS TORNEIOS NACIONAIS

-  No escalão de Benjamin, têm acesso ao Torneio Nacional de Benjamins os atletas que se tenham classificado nos sete (7) melhores lugares do Torneio Regional de Benjamins de Patinagem Livre ou Solo Dance e cumpram os níveis de acesso ao Torneio Nacional de Benjamins.
-  No escalão de Benjamim, têm acesso ao Torneio Nacional de Benjamins os pares que tenham participado no Torneio Regional de Benjamins de Pares Artísticos ou Pares de Dança e cumpram os níveis de acesso ao Torneio Nacional de Benjamins.
-  Têm acesso ao Torneio Nacional, no máximo os vinte (20) melhores classificados no Ranking Nacional de Opens que não tenham acesso ao Campeonato Nacional do escalão e especialidade.

NOTA MÍNIMA

-  A nota mínima é definida de acordo com a tabela em baixo:

Escalão	Patinagem Livre	Solo Dance
Infantil	12 pts	8 pts
Iniciado	8 pts	
Cadete	11 pts	10 pts
Juvenil		
Júnior	14 pts	12 pts
Sénior		

CAMPEONATO NACIONAL DE SHOW E PRECISÃO

-  Terem no mínimo 12 anos de idade (nascidos até 2008 inclusive).
-  Terem no mínimo o **Nível IV de Iniciação**.

TORNEIO NACIONAL DE FIGURAS OBRIGATÓRIAS

-  A forma de acesso será definida pelo Comité Técnico-Desportivo da Patinagem Artística em Regulamento próprio da prova.

TORNEIO REGIONAL E NACIONAL DE BENJAMINS

-  O regulamento técnico a utilizar em Patinagem Livre, Pares Artísticos e Pares de Dança é o definido pela World Skate.
-  O regulamento técnico a utilizar em Solo Dance é:
 - Uma (1) Dança Livre com 1:45 minutos +/- 15 segundos
 - Os elementos obrigatórios são:
 - Uma (1) Artistic Footwork Sequence, máximo nível 1, máximo 20 segundos
 - Feature obrigatório – pião.
 - O 3T será válido para atingir o nível.
 - Uma (1) Footwork Sequence, máximo nível 1, máximo 20 segundos
 - O 3T será válido para atingir o nível.
 - Uma (1) Choreographic Sequence.

ANEXOS

QUADRO RESUMO – INICIAÇÃO NÍVEL 1

PATINAR NUM CÍRCULO FECHADO PARA A FRENTE	DESLIZAR PARA TRÁS NA POSIÇÃO DE QUATRO	SWING FORWARD OUTSIDE (Sw FO)	TRAVAGEM EM SEMI-AFUNDO PARA A FRENTE	UM BODY MOVEMENT
Definição de Stroke Forward Outside (S FO) e Forward Inside (S FI).	Aquisição da posição requerida de forma rápida e correta.	Correto movimento “balanceado” da perna livre, sem grandes oscilações de tronco.	No final do exercício o atleta deverá ficar completamente imobilizado.	Duração mínima de dois (2) segundos.
Correta execução do Cross-Stroke (XS).	Cinco (5) metros sobre cada um dos pés.	Obrigatório - Manutenção clara do rodado exterior durante toda a execução do exercício.	A perna da frente deverá estar semi fletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente.	De acordo com o estilo e ritmo musical escolhido.
Correta definição da posição “AND” entre o final do Stroke (S) Inside e o início do Stroke (S) Outside seguinte.	Tronco direito.	Finalização do exercício em posição “AND”, sem alteração de rodado.	Os ombros, cabeça, bacia e o calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal.	Obrigatório: Utilização do tronco e membros superiores.

QUADRO RESUMO – INICIAÇÃO NÍVEL 2

PATINAR NUM CÍRCULO FECHADO PARA TRÁS	REALIZAR UM AVIÃO SEGUIDO DE CARRINHO COM O MESMO PÉ	CHANGE OF EDGE SOBRE UM PÉ	SWING FI (Sw FI) + MOHAWK INSIDE (Mk I) DE FRENTE PARA TRÁS	TRAVAGEM PARA TRÁS A UM PÉ SOBRE O TRAVÃO	UM BODY MOVEMENT
Definição de Stroke Backward Outside (S BO) e Backward Inside (S BI).	Avião: perna livre e portadora deverão estar em extensão.	Obrigatório - Correta definição de rodados exteriores e interiores.	Correto movimento “balanceado” da perna livre, sem oscilações do tronco.	Tronco direito.	Duração mínima de dois (2) segundos.
Correta execução do Cross-Stroke (XS).	Obrigatório - Avião: a cintura escapular e bacia deverão estar alinhadas no mesmo plano. A perna livre poderá estar alinhada no mesmo plano ou num plano superior.	Durante cinco (5) metros sobre cada um dos pés.	Obrigatório - Manutenção clara do rodado interior durante toda a execução do exercício.	Adquirir a posição parada (manter a posição parada e estabilizada sobre um pé durante dois (2) segundos no mínimo)	Combinar a execução do body movement com a frase/estrutura musical escolhida.
Correta definição da posição “AND” entre o final do Stroke Inside (S I) e o início do Stroke Outside (S O) seguinte.	Obrigatório - Carrinho: baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador.	A perna livre deverá estar em extensão à frente ou atrás.	Finalização do exercício em deslize para trás sem alteração de rodado.	Perna livre em extensão em posição opcional (à frente ou atrás).	Obrigatório: Utilização do tronco e membros inferiores.

QUADRO RESUMO – INICIAÇÃO NÍVEL 3

DOIS CROSS-ROLL (XR) PARA A FRENTE	SKATING MOVEMENT “TAÇA”	TRÊS INTERIOR FRENTE	“PIQUET” LATERAL + TRÊS EXTERIOR FRENTE	COMBINAÇÃO DE TRÊS (3) SALTOS DE ½ VOLTA	ROTAÇÃO NOS DOIS PÉS	DOIS BODY MOVEMENTS
A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora.	Manter o rodado durante a execução do exercício.	Definição clara dos rodados de entrada e saída.	Execução do “piquet” com fluidez e velocidade.	Não são permitidos puxões entre os saltos.	Obrigatório - Realizar um movimento contínuo durante as rotações,	Duração mínima de dois (2) segundos cada.
Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés.	Definição correta da posição, sem oscilações.	Viragem sem execução saltada.	Definição clara dos rodados de entrada e saída do “Três”.	Deverão verificar-se as fases: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída.	Ambos os pés em contato com a superfície.	Combinar a execução dos body movements com a frase/estrutura musical escolhida.
Rolls: A inclinação do eixo do corpo deve coincidir com a pressão no rodado.	Deslocação durante cinco (5) metros.	Não tocar com o pé livre no solo durante a execução de todo o exercício.	Obrigatório - Viragens sem execução saltada	A receção dos três saltos deverá ser executada sobre os dois pés, paralelos e com joelhos semi fletidos.	Obrigatório - Mínimo 2 voltas após a estabilização da posição.	Obrigatório - Utilização do tronco, membros inferiores e membros superiores.

QUADRO RESUMO – INICIAÇÃO NÍVEL 4

DOIS CROSS-ROLLS (XR) PARA TRÁS	DOIS TURNS CONSECUTIVOS EXECUTADOS SOBRE O MESMO PÉ	COMBINAÇÃO DE DOIS SALTOS DE ½ VOLTA DE A DOIS PÉS COM UM SALTO DE ½ COM SAÍDA NUM PÉ	PIÃO VERTICAL INTERIOR TRÁS	DOIS BODY MOVEMENTS
A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora.	Manter o mesmo ritmo de execução durante as duas (2) viragens.	Deverão verificar-se as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída.	Manter a pressão no rodado interior durante toda a execução.	Duração mínima de dois (2) segundos cada.
Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés.	Tronco direito.	A receção dos dois primeiros saltos deverá ser executada em ambos os pés paralelos com as pernas fletidas.	Obrigatório - Realização de no mínimo duas (2) voltas após a estabilização da posição.	Combinar a execução dos body movement com a frase/estrutura musical escolhida.
Rolls: A inclinação do eixo do corpo deve coincidir com a pressão no rodado.	Não tocar com o pé livre na superfície durante o exercício.	No último salto a receção/saída deverá ser definida em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente.	Tronco direito e saída bem definida.	Obrigatório: Utilização do tronco, membros inferiores e membros superiores.

QUADRO RESUMO – BASE DISCIPLINAS NÍVEL 0

UMA SEQUÊNCIA DE MOVIMENTOS ARABESCOS (SMA)	“DRAGÕES”	STEP SEQUENCE NÍVEL BASE (StB)	COMBINAÇÃO DE TRÊS (3) SALTOS ½ VOLTA	PIÃO VERTICAL COM ENTRADA EM MOVIMENTO	TRÊS BODY MOVEMENTS
As posições corretamente executadas com as amplitudes necessárias às mesmas.	Definição clara da posição de “dragão”.	Obrigatório - Os turns deverão ser válidos (não saltados, definição de rodados de entrada e saída de cusps).	Não são permitidos puxões entre os saltos.	Manter a pressão no rodado durante a execução das rotações exigidas.	Duração mínima de dois (2) segundos cada.
Rodado definido durante a execução das posições arabescas.	Cumprir o diâmetro dos rodados.	Apresentar 3 turns válidos diferentes entre si.	Deverão verificar-se as fases: preparação – flexão – impulsão – rotação - saída.	Obrigatório – Realização de no mínimo duas (2) voltas após a estabilização da posição sem puxões.	Combinar a execução dos body movements com a frase/estrutura musical escolhida.
Correta execução do diagrama e rápida transição de lóbulos e posições.	Definição clara dos rodados exteriores sem interrupções ou oscilações.	Execução com a frase/estrutura musical escolhida.	A receção/saída dos três saltos deverá ser executada sobre um pé.	Saída definida.	Obrigatório: Utilização do tronco, membros inferiores e membros superiores.

QUADRO RESUMO – PARES ARTÍSTICOS NÍVEL 1

CONTACT SPIN	SIDE BY SIDE JUMP	SIDE BY SIDE SPIN	STEP SEQUENCE (StSq)	SEQUÊNCIA DE STROKES
Entrada em movimento, respeitando um diagrama em oito.	Fase de preparação simétrica, próxima e regulamentar.	Entrada em movimento.	Início da sequência parado.	Respeito pela posição correta de par – “Mão-na-mão” e pela técnica de execução do Stroke (S).
Centragem executada de forma regulamentar.	Obrigatório - Respeito pelo número de voltas e saída regulamentar.	Obrigatório - Centragem executada de forma regulamentar, cumprindo 3 voltas consecutivas.	Presença de um Mohawk (Mk), um 3T e uma águia.	Simetria de movimentos entre ambos os patinadores.
Obrigatório - Três (3) voltas contínuas.	Características de execução técnica idênticas para ambos os patinadores.	Simetria de movimento e saída para ambos os patinadores.	Presença de uma posição reconhecida de par.	Mudança de direção executada no centro da pista.

QUADRO RESUMO – PARES ARTÍSTICOS NÍVEL 2

CONTCAT SPIN	SIDE BY SIDE JUMP	SIDE BY SIDE SPIN	STEP SEQUENCE (StSq)	THROW JUMP
Entrada em movimento.	Fase de preparação simétrica, próxima e regulamentar.	Entrada em movimento.	Diagrama em reta, sob o eixo longitudinal, iniciando com uma paragem entre 2-5 segundos.	Fase de preparação correta e óbvia.
Centragem executada de forma regulamentar.	Obrigatório - Respeito pelo número de voltas e saída regulamentar.	Obrigatório - Centragem executada de forma regulamentar com mínimo 3 voltas contínuas.	Respeito pelo nível dos passos a apresentar (4 one foot turns).	Notório auxílio no início da fase de lançamento.
Obrigatório - 2 voltas contínuas. Rotações executadas durante a mudança não são contabilizadas para o número de voltas de cada posição.	Características de execução técnica idênticas para ambos os patinadores.	Simetria de movimento e saída para ambos os patinadores.	Execução simétrica o mais próximo possível entre os dois elementos de par.	Saída executada de forma regulamentar.

QUADRO RESUMO – PARES ARTÍSTICOS NÍVEL 3

CAMEL SPIRAL	PREPARAÇÃO PARA ELEVAÇÃO	SIDE BY SIDE JUMP	SIDE BY SIDE SPIN	STEP SEQUENCE (StSq)	THROW JUMP
Correta execução do pivot	Entrada reconhecida	Fase de preparação simétrica, próxima e regulamentar	Entrada em movimento	Diagrama em Serpente, sob o eixo longitudinal, iniciando com uma paragem entre 2-5 segundos	Fase de preparação correta e óbvia.
Saída em que ambos os patinadores assumem uma posição em contacto e em dragão	Obrigatório - Respeito pelo número de voltas e saída regulamentar.	Obrigatório – Realizar a rotação completa do salto com saída regulamentar.	Obrigatório - Centragem executada de forma regulamentar com mínimo 3 voltas contínuas.	Obrigatório - Respeito pelo nível dos passos a apresentar (4 one foot turn)	Notório auxílio no início da fase de lançamento.
Obrigatório - Uma volta completa após fixar a posição correta de pivot	Flexão dos joelhos do homem no mínimo ao nível da bacia, com elevação da mulher num único tempo sem ultrapassar o nível da cabeça do homem	Características de execução técnica idênticas para ambos os patinadores	Simetria de movimento e saída para ambos os patinadores	Execução simétrica o mais próximo possível entre os dois elementos de par	Saída executada de forma regulamentar.

QUADRO RESUMO – PATINAGEM LIVRE NÍVEL 1

WALTZ	TOE LOOP	SALCHOW	PIÃO INTERIOR TRÁS	UMA SEQUÊNCIA DE MOVIMENTOS ARABESCOS (SMA)	STEP SEQUENCE (StSq)
Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto.	Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto.	Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto.	Manter a pressão no rodado interior durante a execução.	Manutenção da posição arabesca por um mínimo de 5 segundos	Obrigatório - Os turns deverão ser válidos (não saltados, definição de rodados de entrada e saída de cusps)
Obrigatório - Realizar a rotação completa do salto.	Obrigatório - Realizar a rotação completa do salto.	Obrigatório - Realizar a rotação completa do salto.	Obrigatório – Realização de no mínimo três (3) voltas após a estabilização da posição.	Manutenção de um rodado definido durante cada uma das posições	Durante a execução do Swings (Sw) o atleta deverá adquirir velocidade.
Definir a posição de saída sem uso dos travões.	Definir a posição de saída sem uso dos travões.	Definir a posição de saída sem uso dos travões.	Tronco direito e saída bem definida.	Cumprir o diagrama imposto	Combinar a execução dos body movement com a frase/estrutura musical escolhida.

QUADRO RESUMO – PATINAGEM LIVRE NÍVEL 2

COMBINAÇÃO DE SALCHOW/TOE LOOP	FLIP	THOREN	PIÃO EXTERIOR TRÁS OU EXTERIOR FRENTE	UMA SEQUÊNCIA DE MOVIMENTOS ARABESCOS (SMA)	STEP SEQUENCE (StSq)
Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos.	Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto.	Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto.	Definir a centragem do pião.	Manutenção da posição arabesca por um mínimo de 5 segundos	Execução da sequência no timing musical escolhido
Obrigatório - Realizar a rotação completa dos dois saltos.	Obrigatório - Realizar a rotação completa do salto.	Obrigatório - Realizar a rotação completa do salto.	Obrigatório – Realização de no mínimo três (3) voltas após a estabilização da posição.	Manutenção de um rodado definido durante cada uma das posições	Incluir um “body movement” à escolha
Definir a posição de saída sem uso dos travões.	Definir a posição de saída sem uso dos travões.	Definir a posição de saída sem uso dos travões.	Definir a posição de saída sem uso dos travões.	Cumprir o diagrama imposto.	Nenhum dos passos obrigatórios pode ter execução saltada

QUADRO RESUMO – PATINAGEM LIVRE NÍVEL 3

LOOP	LUTZ	UM SALTO DE UMA VOLTA COM UMA FEATURE	COMBINAÇÃO DE 2 A 4 SALTOS	COMBINAÇÃO DE 2 PIÕES VERTICAIS	STEP SEQUENCE (StSq)
Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto (obrigatória entrada em rodas)	Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto.	Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto.	Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos.	Definir a centragem do pião.	Execução da sequência no timing musical escolhido
Obrigatório - Realizar a rotação completa do salto.	Obrigatório - Realizar a rotação completa do salto.	Obrigatório - Realizar a rotação completa do salto e saída regulamentar.	Obrigatório - Realizar a rotação completa dos saltos.	Obrigatório – Realização de no mínimo três (3) voltas após a estabilização da posição em cada um dos piões.	Incluir dois “body movements” à escolha
Definir a posição de saída sem uso dos travões.	Definir a posição de saída sem uso dos travões.	Feature - escolher dentro dos que constam no regulamento de Freeskating da WS ATC para a época desportiva em curso na componente de saltos.	Definir a posição de saída sem uso dos travões.	Definir a posição de saída sem uso dos travões.	Nenhum dos passos obrigatórios pode ter execução saltada

QUADRO RESUMO – PATINAGEM LIVRE NÍVEL 4

AXEL	COMBINAÇÃO DE 2 A 4 SALTOS COM UMA "FEATURE"	PIÃO VERTICAL COM DIFFICULT POSITION	PIÃO EM BAIXO ISOLADO OU COMBINAÇÃO DE 2 PIÕES EM BAIXO	STEP SEQUENCE (StSq)
Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto.	Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos.	Entrada e centragem do pião de forma regulamentar.	Definir o três exterior frente que antecede a centragem do pião, que deverá ser mantida.	Execução da sequência no timing musical escolhido.
Obrigatório - Realizar a rotação completa do salto.	Obrigatório - Realizar a rotação completa dos saltos e saída regulamentar	Obrigatório – Difficult Position com um mínimo de 2 rotações e posição difícil bem definida, a escolher entre as apresentadas em “Rules for Artistic Skating Competitions - FREESKATING” da WS ATC 2019/2020.	Obrigatório - Realizar as rotações exigidas sem uso dos travões.	Incluir dois “body movements” à escolha.
Definir a posição de saída sem uso dos travões.	“Feature” a escolher dentro dos que constam no regulamento de Freeskating da World Skate ATC para a época desportiva em curso na componente de saltos.	Saída regulamentar.	Definir a posição de saída sem uso dos travões.	Nenhum dos passos obrigatórios pode ter execução saltada.

QUADRO RESUMO – DANÇA NÍVEL 1

Solo e Pares	AND FOXTROT	Obrigatório - Respeitar as batidas da música (timing).
		Correta execução e definição das and-positions, “stroke”, “chassês” e “progressivos”
		Solo Dance - Interpretação do ritmo patinado.
		Pares de Dança - Interpretação do ritmo patinado, mantendo uma correta posição cruzada atrás ao longo de toda a dança.
	Artistic Sequence	Nível Base

QUADRO RESUMO – DANÇA NÍVEL 2

Solo e Pares	SKATERS MARCH	Nível 3
	FOOTWORK SEQUENCE	Nível 1
Solo	ARTISTIC SEQUENCE	Nível 1
		Obrigatório - Pião
Pares	Choreo Pose	Duração inferior a 10s;
		As posições de ambos os atletas deverão ser estáveis e esteticamente trabalhadas
		A Choreo Pose deverá estar bem enquadrada com o tema musical escolhido

QUADRO RESUMO – DANÇA NÍVEL 3

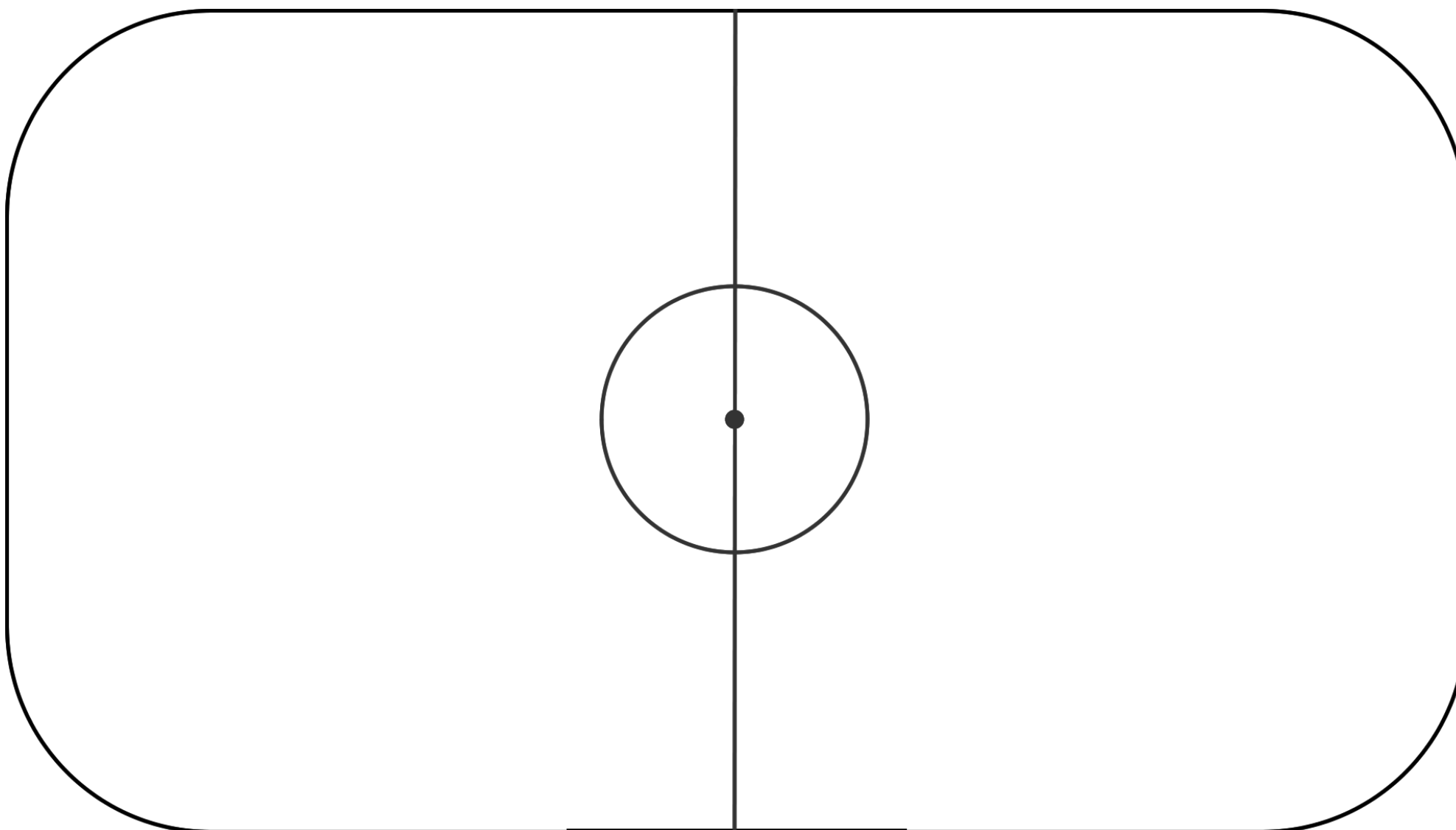
Solo e Pares	LITTLE WALTZ	Nível 3
	FOOTWORK SEQUENCE	Nível 2
	TRAVELING SEQUENCE	Nível 2
Solo	ARTISTIC SEQUENCE	Nível 2
		Obrigatório - Pião com 4 voltas
Pares	STATIONARY LIFT	Nível 2

QUADRO RESUMO – DANÇA NÍVEL 4

Solo e Pares	CHA CHA PATIN	Nível 3
	FOOTWORK SEQUENCE	Nível 3
Solo	ARTISTIC SEQUENCE	Nível 3
		Obrigatório - Pião com 4 voltas
Pares	CLUSTER SEQUENCE	Nível 3
	ROTATIONAL LIFT	Nível 3
	NO HOLD CLUSTER SEQUENCE	Nível 3

Atleta(s): _____

Nível: _____



Ferramenta de trabalho para desenhar esquemas para os níveis

Juízes

2. – DIAGRAMAS DE DANÇA E SOLO DANCE

NÍVEL 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

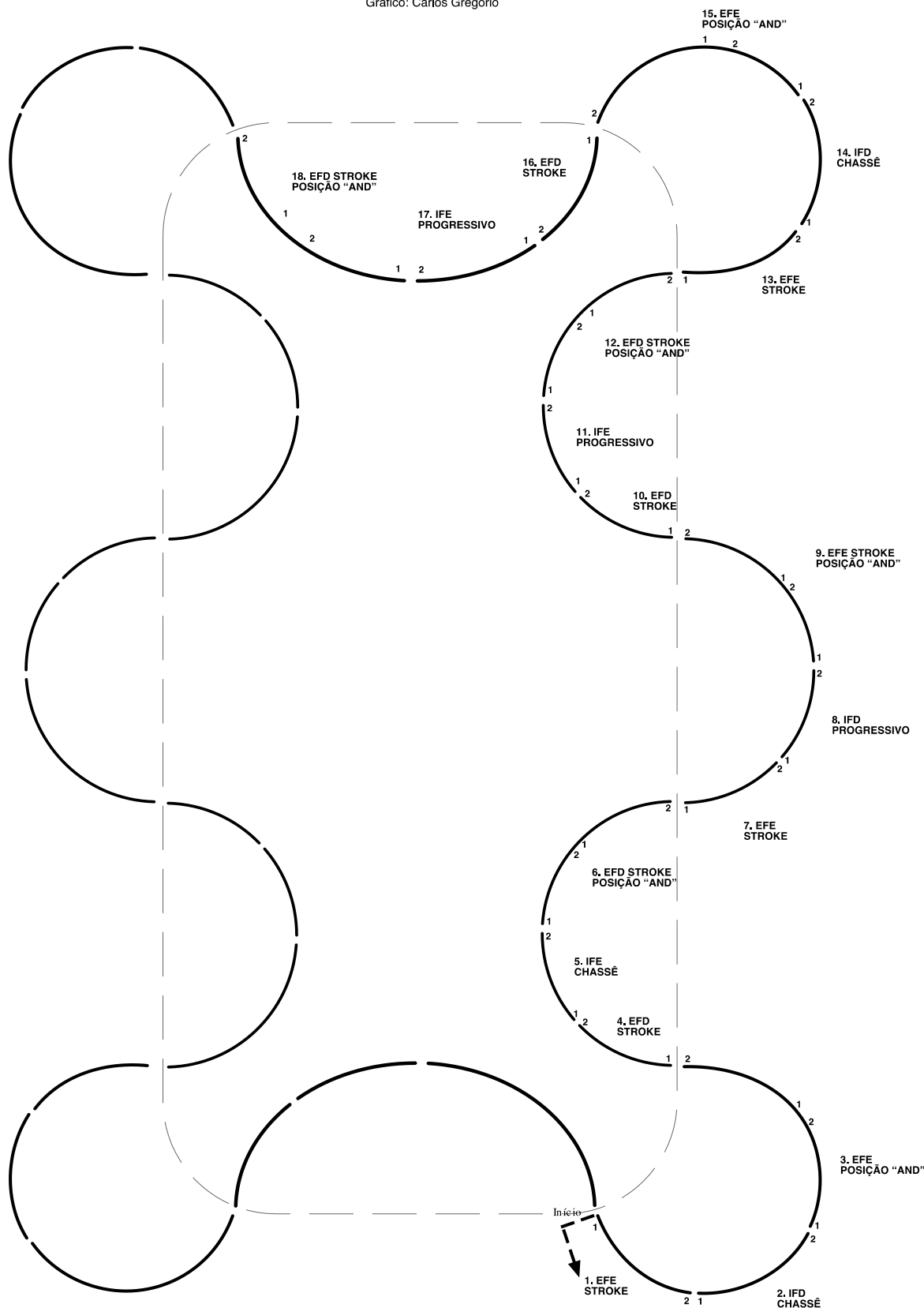
“And” Foxtrot

Criado por: Mário Lago

Gráfico: Carlos Gregório

POSIÇÃO PAR:

Killian cruzada atrás



NÍVEL II

SKATERS MARCH

By: Irwin & Nazzaro

Music: March 4/4

Position: Killian

Tempo: 100 bpm

Pattern: Set

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.

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 XR 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.

SKATERS MARCH - KEY POINT

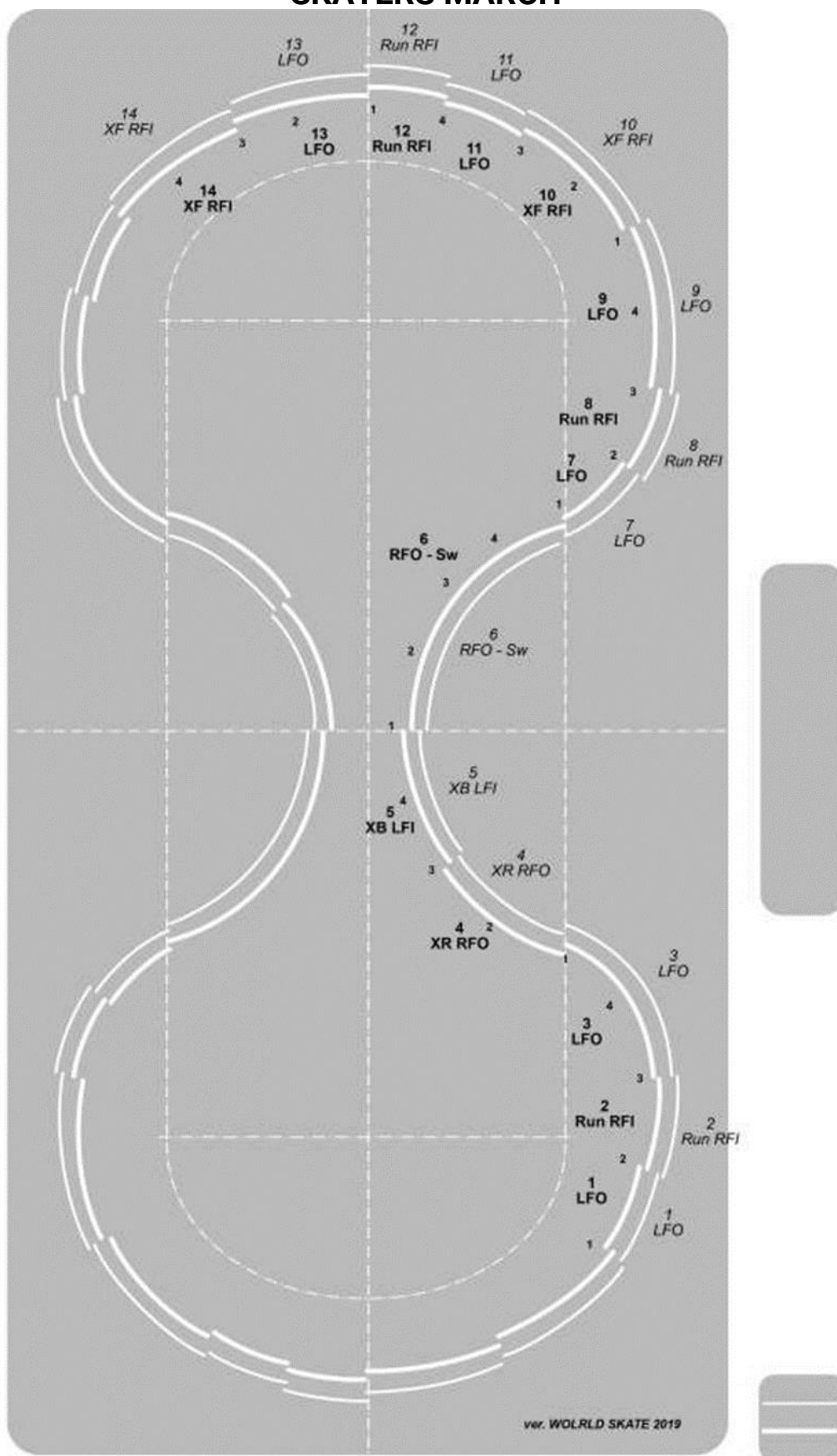
SECTION 1:

1. **Steps 4 XR RFO** (2 beats) and **Step 5 XB LFI** (2 beats): correct technical execution of the crosses, performed with close feet.
2. **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.
3. **Step 10 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.
4. **Step 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.

SKATERS MARCH – LIST OF STEPS

	NO.	MAN'S STEPS	MUSICAL BEATS	WOMAN'S STEPS
Kilian	1	LFO	1	LFO
	2	Run RFI	1	Run RFI
	3	LFO	2	LFO
	4	XR RFO	2	XR RFO
	5	XB LFI	2	XB LFI
	6	RFO Sw	2+2	RFO Sw
	7	LFO	1	LFO
	8	Run RFI	1	Run RFI
	9	LFO	2	LFO
	10	XF RFI	2	XF RFI
	11	LFO	1	LFO
	12	Run RFI	1	Run RFI
	13	LFO	2	LFO
	14	XF RFI	2	XF RFI

SKATERS MARCH



NÍVEL III

LITTLE WALTZ SOLO

By: Ronald E. Gibbs

Music: Waltz

Pattern: Set

Tempo: 132 bpm

This dance should be skated with clear edges, respecting the baseline throughout, demonstrating flow and rhythmical movements in accordance with the music and in a correct timing.

The dance begins with a 2 beats RFO (step 1) being skated toward the long axis.

Steps 1 to 9 are a sequence of strokes and chasses skated forward constructing 3 lobes along the length of the rink.

Steps 10 to 13 make the first corner lobe that begins toward the long side barrier with a 2 beat LFO stroke (step 10) and is characterized by a 1 beat Run (step 11), and Closed Mohawk and a backwards Swing for 6 beats (step 13).

Steps 14 and 15 make a lobe that begins toward the short axis with a 3 beat LBO (step 14) followed by a Mohawk and a forward Swing for 6 beats that finishes toward the short side barrier.

Steps 16 and 17 make the second corner lobe, that begins with a 6 beat LFO (step 16) skated toward the short side barrier and composed of a LFO stroke for 3 beats then a Three Turn on the 4th beat to LBI, sustained till the end of the 6th beat. The lobe finishes after a 6 beat backward Swing (step 17) that finishes toward the long axis.

Steps 18 to 26 are a sequence of strokes and chasses skated backwards constructing 3 lobes along the length of the rink that begins with a 2 beat LBO stroke (step 18) towards the long axis.

Steps 27 to 30 make the third corner lobe that begins toward the long side barrier with a 2 beat RBO stroke (step 27) and is characterized by a 1 beat Run (step 28), and a Mohawk followed a 6 beat forward Swing (step 30).

Steps 31 and 32 makes a lobe that begins toward the short axis with a 3 beat RFO (step 31) followed by a Closed Mohawk and a backwards Swing of 6 beats (step 32) that finishes toward the short side barrier.

Steps 33 and 34 make the fourth corner lobe, that begins with a 6 beat RBO (step 33) skated toward the short side barrier and composed of a RBO DpCh for 3 beats then a 3 Turn on the 4th beat to RFI, sustained till the end of the 6th beat. The free leg must be stretched back after the 3 turn. The lobe finishes after a 6 beat forward Swing (step 34) that finishes toward the long axis.

Special attention must be paid to:

- Quality of chasses, all with 1 beat, in which the free skate must be clearly lifted from the floor.
- Good amplitude of the swings;
- Correct technical execution of the Mohawks and Closed Mohawks;
- Correct execution and clear cusps on the 3 Turns;
- Good flow of execution, with strong and smooth movements.

LITTLE WALTZ SOLO - KEY POINTS

SECTION 1

1. **Step 2 CH LFI** (1 beat): correct technical execution of the **Chasse** – Correct timing and clear lift from the floor of the free skate.
2. **Step 9 RFO** (3 beats): correct technical execution of stroke on outside edge and correct timing for 3 beats without deviation from outside edge in advance.
3. **Step 13 CIMk RBO Sw** (3+3 beats): correct technical execution on a clear outside edge, with feet close together during the **Closed Mohawk** and correct lean and body posture during the turn.
4. **Step 16 LFO 3T LBI** (6 beats): correct technical execution and clear edges and cusp at the entrance and exit of the **3 Turn** that must be done on the 4th beat

SECTION 2

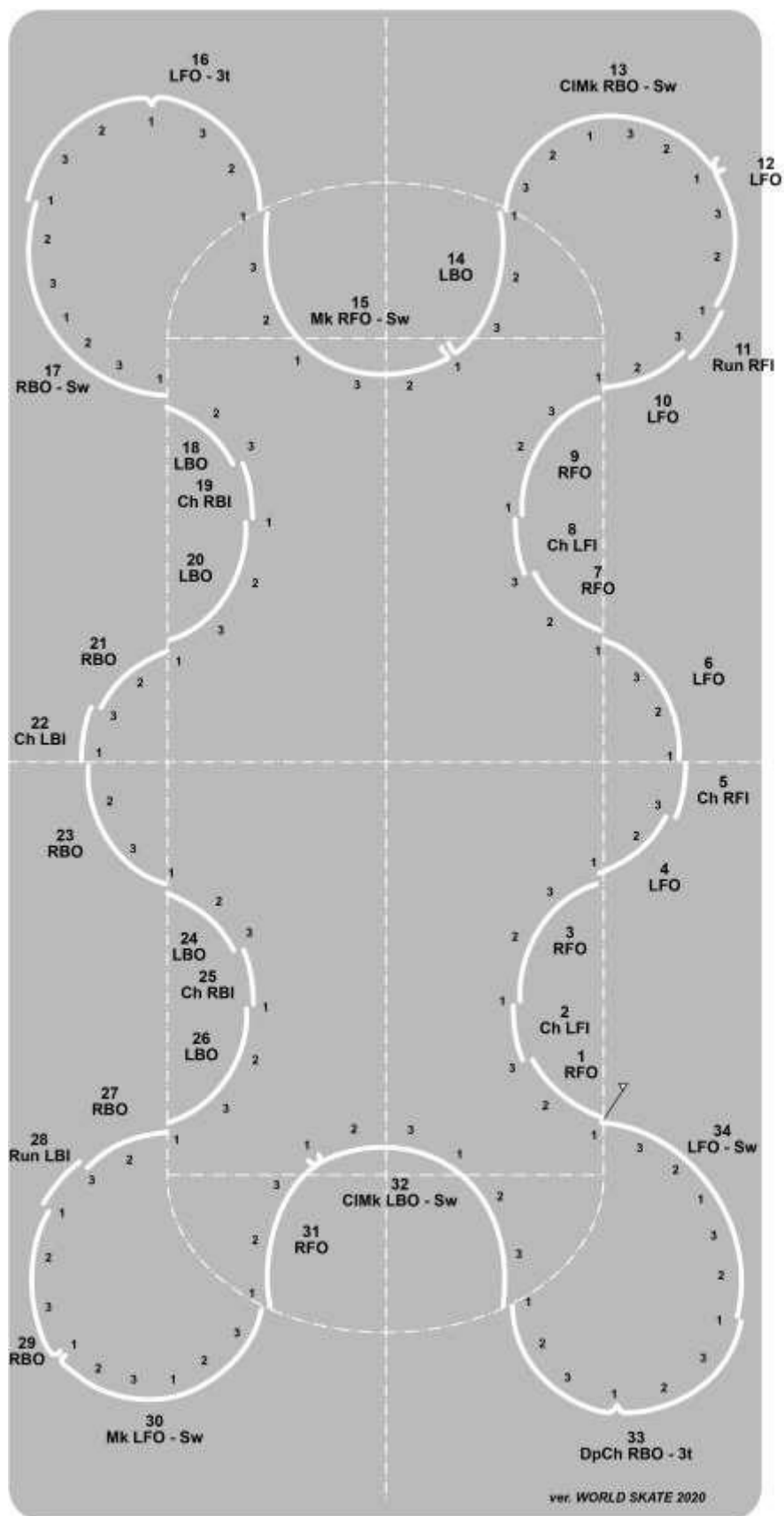
1. Step 19 **CH RBI** (1 beat): correct technical execution of the **Chasse** – Correct timing and clear lift from the floor of the free skate.
2. **Step 26 LBO** (3 beats): correct technical execution of stroke on outside edge and correct timing for 3 beats without deviation from outside edge in advance.
3. Step 30 **Mk LFO Sw** (3+3 beats): correct technical execution on a clear outside edge, with feet close together during the **Mohawk** and correct lean and body posture during the turn.
4. Step 33 **DpCh RBO 3T RFI** (6 beats): correct execution of the dropped chasse RBO; correct technical execution and clear cusp edges at the entrance and exit of the **3 Turn** that must be done on the 4th beat with the free leg stretched back after the 3 Turn.

LITTLE WALTZ SOLO– LIST OF STEPS

SECTION 1		
NO.	STEPS	MUSICAL BEATS
1	RFO	2
2	Ch LFI	1
3	RFO	3
4	LFO	2
5	Ch RFI	1
6	LFO	3
7	RFO	2
8	Ch LFI	1
9	RFO	3
10	LFO	2
11	Run RFI	1
12	LFO	3
13	CIMk RBO Sw	3+3
14	LBO	3
15	Mk RFO Sw	3+3
16	LFO 3T LBI	3+3
17	RBO Sw	3+3

SECTION 2		
NO.	STEPS	MUSICAL BEATS
18	LBO	2
19	Ch RBI	1
20	LBO	3
21	RBO	2
22	Ch LBI	1
23	RBO	3
24	LBO	2
25	Ch RBI	1
26	LBO	3
27	RBO	2
28	Run LBI	1
29	RBO	3
30	Mk LFO Sw	3+3
31	RFO	3
32	CIMk LBO Sw	3+3
33	DpCh RBO 3T RFI	3+3
34	LFO Sw	3+3

LITTLE WALTZ SOLO



LITTLE WALTZ COUPLE

By: Hans Jurgen Schamberger

Music: Waltz
Position: Waltz

Tempo: 132 bpm
Pattern: Set

The dance is skated in Waltz position.

Steps 1, 2 and 3 form a center lobe which begins toward the long axis, with step 2 finishing parallel to it and step 3 aiming to the long side barrier. The steps should be performed on correct edges with no deviation of the edge at the end of step 3.

Steps 4, 5 and 6 form a barrier lobe beginning toward the long side barrier, step 5 finishing parallel to it and step 6 aiming to the long axis. The steps should be performed on correct edges with no deviation of the edge at the end of step 6.

Steps 7, 8 and 9 form another center lobe, executed the same as the first. All three lobes should be symmetrical, with adherence to the baseline.

Step 10 LFO (for the man) and **RBO** (for the woman) should be aimed toward the long side barrier on clear outside edges, with step 11 becoming parallel to it.

Step 12 LFO 3t (for the man) and **RBO** (for the woman): The three turn for the man should be executed on the third beat of the step and should be turned smoothly and not hopped. The woman should allow the man to seamlessly pass her during the execution of the three turn, where a controlled rotation is required.

Step 13 RBO Sw (for the man) and **Mk LFO Sw** (for the woman): The woman should execute the mohawk with feet close together and the swing should be executed on a clear outside edge which should finish in the direction of the short axis. The free leg should be extended (in front for the man and in back for the woman) for the first three beats and should swing on the fourth beat of the step.

Step 14 LBO (for the man) and **RFO** (for the woman): the aim of this step must be toward the short axis. There should be an evident change of lean on this step from the previous step.

Step 15 Ch RBI (for the man) and **Ch LFI** (for the woman) should be a chasse with feet close together on inside edges and **Step 16 LBO** (for the man) and **RFO** (for the woman) should finish in the direction of the short side barrier, maintaining the outside edge for all three beats of the step.

Step 17 RBO (for the man) and **LFO** (for the woman) should begin in the direction of the short side barrier and begin the curve around the last lobe of the dance.

Step 19 RBO (for the man) and **LFO 3t** (for the woman) should be executed without deviation from the curve of the lobe. The three turn for the woman should be executed on the third beat of the step and should be turned smoothly and not hopped. The man should allow the woman to seamlessly pass him during the execution of the three turn, where a controlled rotation is required.

Step 20 Mk LFO Sw (for the man) and **RBO Sw** (for the woman): The man should execute the mohawk with feet close together and the step should be skated on a strong outside edge, beginning toward the long side barrier, becoming parallel to it and finishing toward the center of the rink. The free leg should be extended for three beats (in back for the man and in front for the woman) and should swing on the fourth beat of the step.

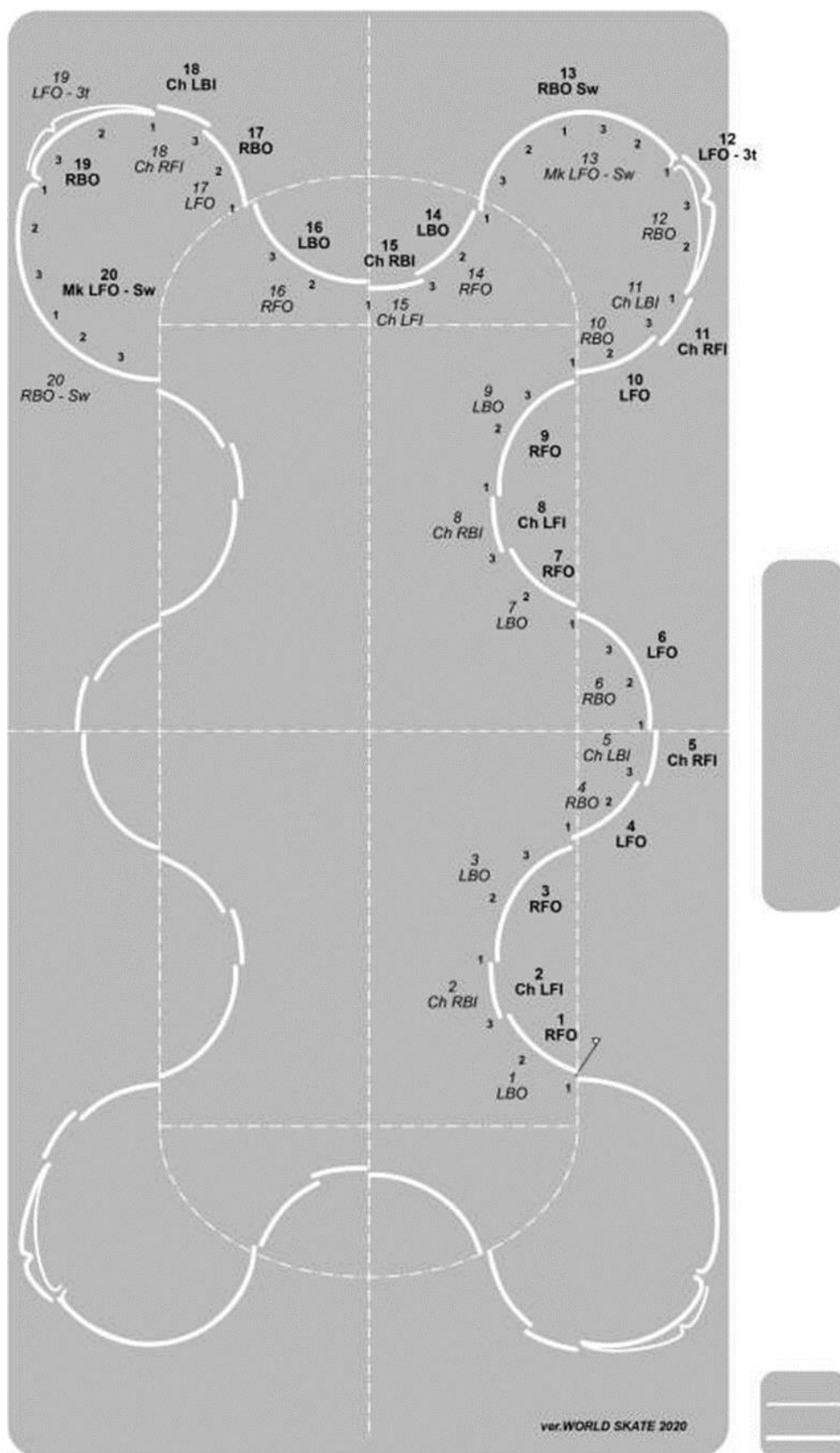
LITTLE WALTZ COUPLE - KEY POINTS

1. **Step 3 RFO** (for the man) and **LBO** (for the woman): correctness of the stroke, performed on an outside edge, maintained for three beats for both partners (not 2 beats on the outside edge and 1 beat on the inside), without deviation to the inside edge or flattening of the edge. Attention to the placement of the steps, which should start with feet parallel
2. **Step 12 LFO -3t** (2+1 beats): for the man, correct technical execution of the three turn on the third beat (not on the 2nd beat), with feet close and finishing on an inside edge without deviation.
3. **Step 14 LBO** (for the man) and **RFO** (for the woman: Correctness of the stroke, performed on an outside edge, maintained for three beats for both partners (not 2 beats on the outside edge and 1 beat on the inside), without deviation to the inside edge or flattening of the edge.
4. **Step 19 LFO -3t** (2+1 beats): for the woman correct technical execution of the three turn on the third beat (not the 2nd beat), with feet close and finishing on an inside edge without deviation.

LITTLE WALTZ COUPLE– LIST OF STEPS

	STEP #	MAN'S STEPS	MUSICAL BEATS			WOMAN'S STEPS
Waltz	1	RFO		2		LBO
	2	Ch LFI		1		Ch RBI
	3	RFO		3		LBO
	4	LFO		2		RBO
	5	Ch RFI		1		Ch LBI
	6	LFO		3		RBO
	7	RFO		2		LBO
	8	Ch LFI		1		Ch RBI
	9	RFO		3		LBO
	10	LFO		2		RBO
	11	Ch RFI		1		Ch LBI
	12	LFO 3t	2+1		3	RBO
	13	RBO Sw		3+3		LFO Sw
	14	LBO		2		RFO
	15	Ch RBI		1		Ch LFI
	16	LBO		3		RFO
	17	RBO		2		LFO
	18	Ch LBI		1		Ch RFI
	19	RBO	3		2+1	LFO 3t
	20	LFO Sw		3+3		RBO Sw

LITTLE WALTZ SOLO



NÍVEL IV

CHA CHA PATIN By: Hugo Chapouto

Music: Cha Cha 4/4

Tempo: 112 metronome

Position: Kilian Reverse, Tandem, Kilian

This dance was designed to introduce skaters to a Latin American rhythm at an early stage of development and help them to appreciate rhythm not only with their feet, but also with their bodies. Therefore, individual interpretation to add Cha Cha character is permitted provided that the integrity of steps, free leg positions and dance holds are maintained.

The dance should start near the left corner close to the judge stand in Reverse Kilian position with a LFO (step #1) and a raised chasse RFI (step #2), both of one beat, aiming toward the long side barrier. Step #3 is a LFO of two beats, aiming toward the center of the floor, follow by a dropped chasse RFI (step #4) of one and a half beats and a quick raised chasse LFO (step #5) of a half beat.

Step #6 is a RFO of two beats, with a knee action to accent the second beat of the step, aiming toward the center of the floor, followed by a Run LFI (step #7) and RFO (step #8), both of one beat. Closing the lobe, is a cross behind LFI (step #9) with a change of edge to LFO on the second beat of the step, aiming toward the long side barrier, in order to allow step #10, a cross behind RFI of one and a half beats. Step #11 is a quick Open Mohawk LBI of a half beat, to allow step #12 a RBO swing of four beats, starting near the short axis, parallel to the long side barrier, swinging the free leg backward on the third beat of the step, finishing aiming toward the center of the floor. On step 11, the couple should change from Reverse Kilian position to Tandem position, keeping the man's right hand on the woman's right hip.

Step #13 is a Choctaw to a LFI of two beats, aiming toward the center of the floor, where the couple should assume Kilian position. Step #14 is a cross behind RFO of one beat followed by a cross in front LFI (step #15) of two and a half beats, swinging the free leg in front on the second beat of the step, finishing aiming toward the long side barrier, with a quick raised chasse RFO (step #16) of a half beat. Step #17 is a LFO of two beats, with a knee action to accent the second beat of the step, aiming toward the long side barrier, followed by a run RFI (step #18) of one beat and a LFO (step #19) of three beats, skated around the corner. On this step, the free leg should return close to the left leg after stroking on the first beat, in order to accent the second beat of the step returning to a backward position.

Step #20 is a Cross in front RFI of two beats, aiming toward the center of the floor, with a change of edge to outside on the second beat of the step, in order to allow Step #21, a cross behind LFI of one and a half beats. Step #22 is a quick Open Mohawk RBI of a half beat, to allow step #23 a LBO swing of four beats, starting near the long axis, swinging the free leg backward on the third beat of the step, finishing aiming toward the short side barrier. On step 22, the couple should change from Kilian position to Tandem position, keeping the man's left hand on the woman's left hip. The last step of the dance is a Choctaw to RFI (step #24), of two beats, finishing parallel to the short side barrier, allowing restarting the dance.

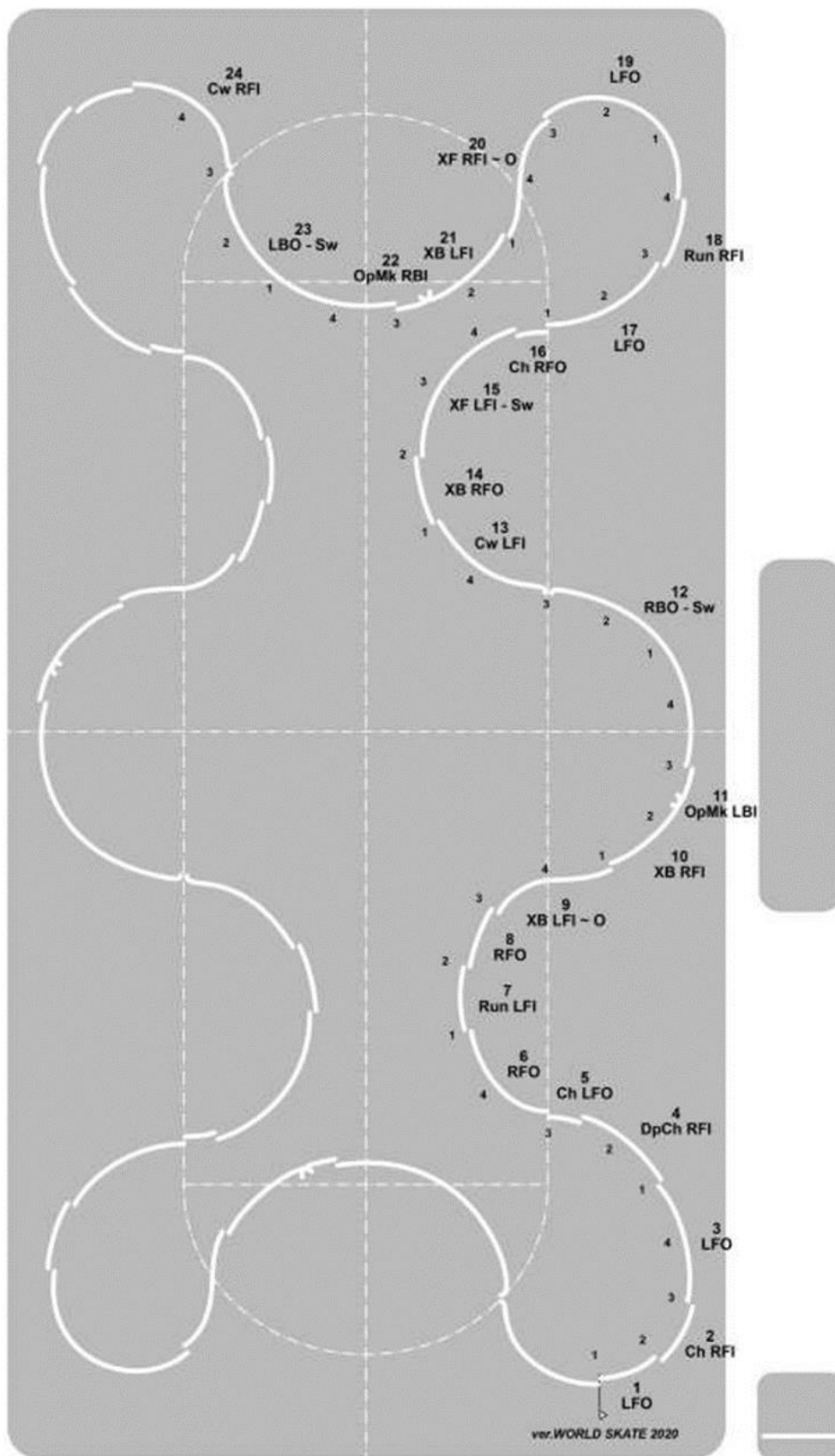
CHA CHA PATIN - KEY POINTS

- Step 11 OpMk LBI (½ beat):** correct technical execution of the open mohawk, respecting the correct timing and placement of the left foot.
- Step 13 Cw LFI:** correct technical execution of the choctaw, with the correct edges before and after the turn.**Step 22 OpMk RBI (½ beat):** correct technical execution of the open mohawk with correct placement of the right foot.
- Step 24 Cw RFI:** correct technical execution of the choctaw with correct edges before and after the turn.

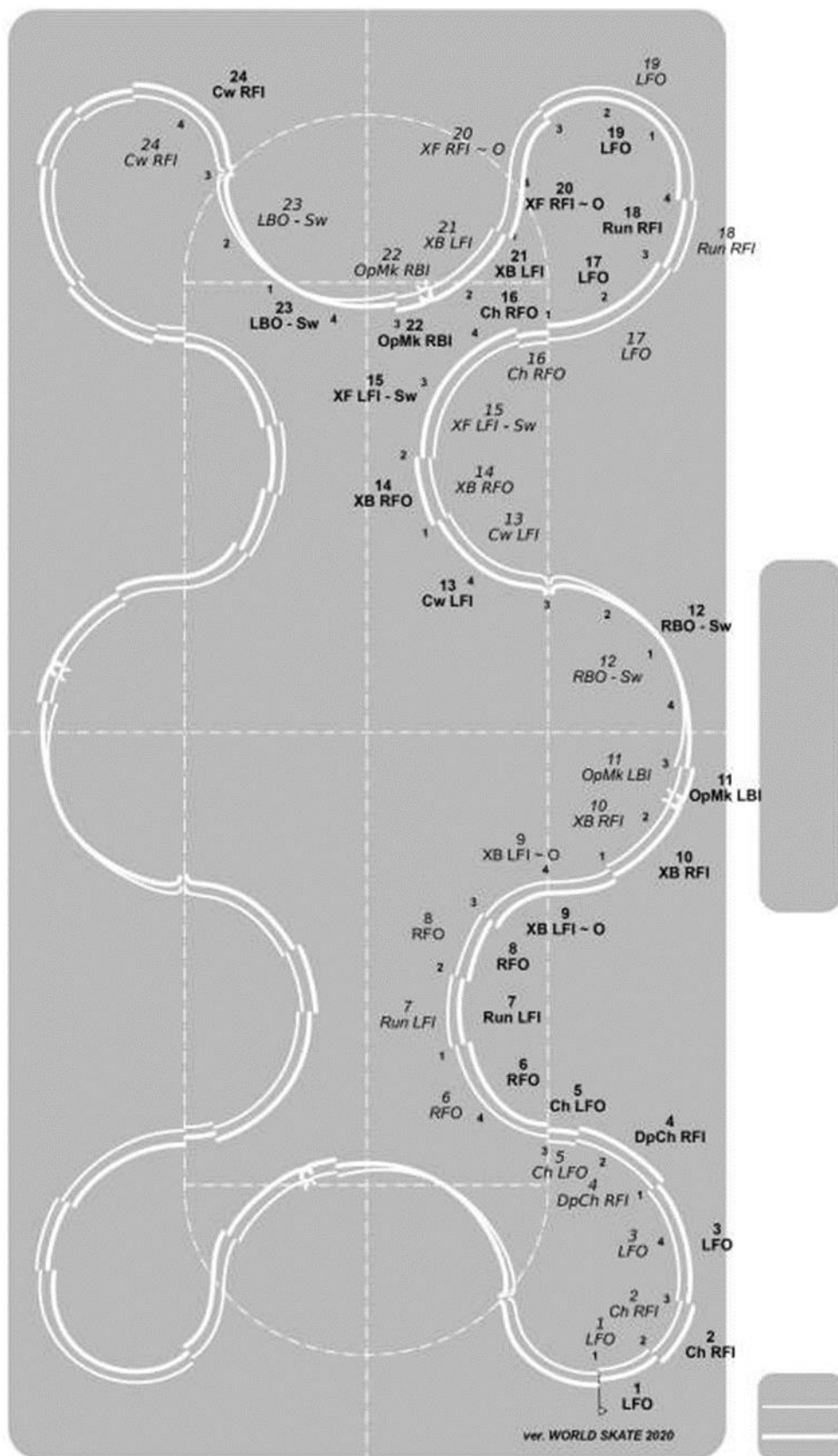
CHA CHA PATIN – LIST OF STEPS

HOLD	NO	WOMAN STEPS	BEATS	MAN STEPS
1st SECTION				
Kilian Reverse	1	LFO	1	LFO
	2	Ch RFI	1	Ch RFI
	3	LFO	2	LFO
	4	DCh RFI	1 1/2	DCh RFI
	5	Quick Ch LFO	1/2	Quick Ch LFO
	6	RFO	2	RFO
	7	Run LFI	1	Run LFI
	8	RFO	1	RFO
	9	XB LFI/O	1+1	XB LFI/O
	10	XB RFI	1 1/2	XB RFI
Tandem	11	Quick OpMk LBI	1/2	Quick OpMk LBI
	12	RBO Sw	2+2	RBO Sw
Kilian	13	Cw LFI	2	Cw LFI
	14	XB RFO	1	XB RFO
	15	XF LFI Sw	1+1 1/2	XF LFI Sw
	16	Quick Ch RFO	1/2	Quick Ch RFO
	17	LFO	2	LFO
	18	Run RFI	1	Run RFI
	19	LFO	3	LFO
	20	XF RFI/O	1+1	XF RFI/O
	21	XB LFI	1 1/2	XB LFI
Tandem	22	Quick OpMk RBI	1/2	Quick OpMk RBI
	23	LBO Sw	2+2	LBO Sw
Kilian Reverse	24	Cw RFI	2	Cw RFI

CHA CHA PATIN SOLO



CHA CHA PATIN COUPLE



3. – QUADRO DE FIGURAS OBRIGATÓRIAS

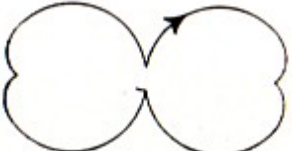
NÍVEL I

DIAGRAMA	Nº	FIGURA	DESCRIÇÃO
	OITO		
	1	Exterior Frente	Efd – Efe
	2	Interior Frente	lfd – lfe

NÍVEL II

DIAGRAMA	Nº	FIGURA	DESCRIÇÃO
	OITO		
	3	Exterior Trás	Etd – Ete
	SERPENTE		
	5	A Exterior Frente Direita	Efd lfd – lfe Efe
		B Exterior Frente Esquerda	Efe lfe – lfd Efd

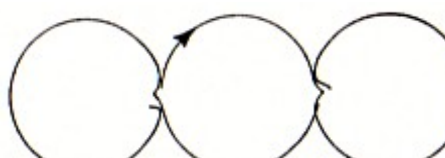
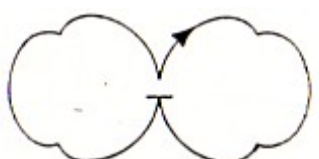
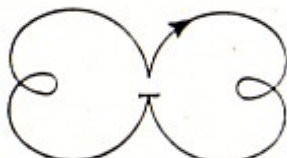
NÍVEL III

DIAGRAMA	Nº	FIGURA	DESCRIÇÃO
	OITO		
	4	Interior Trás	ltd – lte
	TRÊS		
	7	Exterior Frente	Efd T ltd – Efe T lte
	LAÇO (BOUCLE)		
	s/n	Oito Exterior Frente	Efd L Efd – Efe L Efe

NÍVEL IV

DIAGRAMA	Nº	FIGURA	DESCRIÇÃO
	TRÊS		
	9	A Interior Frente Direito	Ifd T Etd – Ete T Ife
		B Interior Frente Esquerdo	Ife T Ete – Etd T Ifd
	CONTRA TRÊS (BRACKET)		
	18	A Exterior Frente Direito	Efd CT ltd – lte CT Efe
		B Exterior Frente Esquerdo	Efe CT lte – ltd CT Efd
	LAÇO (BOUCLE)		
	14	Exterior Frente	Efd L Efd – Efe L Efe

NÍVEL V

DIAGRAMA	Nº	FIGURA	DESCRIÇÃO
	CONTRA TRÊS DIVERGENTE (COUNTER)		
	22	A Exterior Frente Direito	Efd CTD Etd – Ete CTD Efe
		B Exterior Frente Esquerdo	Efe CTD Ete – Etd CTD Efd
	DUPLO TRÊS		
	10	Exterior Frente	EfdTltdTEfd – EfeTlteTEfe
	LAÇO (BOUCLE)		
	16	Exterior Trás	Etd L Etd – Ete L Ete