



GUIA NORMATIVO DE ACESSO ÀS PROVAS NACIONAIS 2023



DEZEMBRO 2022



O Guia Normativo de Acesso a Provas Nacionais 2023 define todas as regulamentações para os vários níveis e as formas de acesso às provas Nacionais para a época desportiva de 2023.

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

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

Índice

TESTES DE INICIAÇÃO

INICIAÇÃO – NÍVEL I.....	6
INICIAÇÃO – NÍVEL II.....	8
INICIAÇÃO – NÍVEL III	11
INICIAÇÃO – NÍVEL IV.....	14
INICIAÇÃO – NÍVEL V.....	17

TESTES POR ESPECIALIDADES

ESPECIALIDADE - PATINAGEM LIVRE

PATINAGEM LIVRE – NÍVEL I	22
PATINAGEM LIVRE – NÍVEL II	24
PATINAGEM LIVRE – NÍVEL III.....	26
PATINAGEM LIVRE – NÍVEL IV.....	28

ESPECIALIDADE - PARES ARTÍSTICOS

PARES ARTÍSTICOS – NÍVEL I.....	33
PARES ARTÍSTICOS – NÍVEL II.....	35
PARES ARTÍSTICOS – NÍVEL III	37

ESPECIALIDADE - DANÇA E SOLO DANCE

DANÇA E SOLO DANCE – NÍVEL I	41
DANÇA E SOLO DANCE – NÍVEL II	43
DANÇA E SOLO DANCE – NÍVEL III.....	45
DANÇA E SOLO DANCE – NÍVEL IV.....	47

ESPECIALIDADE - FIGURAS OBRIGATÓRIAS

FIGURAS OBRIGATÓRIAS – NÍVEL I.....	50
FIGURAS OBRIGATÓRIAS – NÍVEL II.....	50
FIGURAS OBRIGATÓRIAS – NÍVEL III.....	50
FIGURAS OBRIGATÓRIAS – NÍVEL IV	50

AVALIAÇÃO DOS TESTES.....	51
---------------------------	----

OPENS, TORNEIOS E CAMPEONATOS

DEFINIÇÕES.....	53
NÍVEIS DE ACESSO.....	54
NOTA MÍNIMA.....	54
ACESSO AOS QUATRO PRIMEIROS OPENS	55
ACESSO AO QUINTO OPEN	55
ACESSO AO CAMPEONATO NACIONAL.....	55
ACESSO AOS TORNEIOS NACIONAIS.....	55
CAMPEONATO NACIONAL DE SHOW E PRECISÃO	56
TORNEIO NACIONAL DE SHOW E PRECISÃO	56
TORNEIO NACIONAL DE FIGURAS OBRIGATÓRIAS	56
TORNEIO REGIONAL E NACIONAL DE BENJAMINS (TOTS)	56

DIAGRAMAS DE DANÇA E SOLO DANCE

NÍVEL I.....	57
NÍVEL II	59
NÍVEL III	62
NÍVEL IV	65

QUADRO DE FIGURAS OBRIGATÓRIAS

NÍVEL I.....	71
NÍVEL II.....	71
NÍVEL III.....	71
NÍVEL IV	72

CAPÍTULO I – PROVAS DE ACESSO

TESTES DE INICIAÇÃO

- Nos Testes de Iniciação, só é permitido a participação a patinadores que tenham nascido em 2017 ou em anos anteriores.
- 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 à escolha.
- Os atletas que a 31 de dezembro de 2022 tenham o Nível Base têm automaticamente equivalência ao Nível V de Iniciação.
- **Repetições:** Máximo de uma (1) repetição de um (1) elemento.
 - No final da prova o juiz árbitro deverá comunicar ao atleta qual o elemento a executar, e apenas em situações em que o atleta tenha oportunidade de obter resultado **“Aprovado”**, caso complete o exercício com sucesso.
 - Após a comunicação do elemento a realizar, o atleta terá a hipótese, caso deseje, de transmitir a informação ao seu treinador para que este possa dar-lhe as indicações necessárias para a realização correta do elemento pedido.

Atribuição de Nota ao Elemento

-2	-1	0	+1	+2
Incumprimento de dois (2) a três (3) critérios de êxito, sem que haja acumulação de penalização por parte dos juizes	Incumprimento de um (1) dos critérios de êxito não obrigatórios	Cumprimento de todos os critérios de êxito	Cumprimento de todos os critérios de êxito e realiza um (1) critério de bonificação	Cumprimento de todos os critérios de êxito e realiza dois (2) critérios de bonificação
Incumprimento de uma ou mais regras de execução				
Queda no elemento				

INICIAÇÃO – NÍVEL I

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

CARRINHO NOS DOIS PÉS PARA A FRENTE

Regras de Execução

- Em linha reta.

Critérios de Êxito

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo.
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos.
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°).

Critérios de Bonificação

- Manutenção da velocidade ao longo do elemento.
- Manutenção da posição durante dez (10) ou mais metros consecutivos.

PATINAR PARA TRÁS COM OS DOIS PÉS (BALÕES PARA TRÁS)

Regras de Execução

- Em linha reta

Critérios de Êxito

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés.
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista.
- Manter o tronco direito e verticalizado.

Critérios de Bonificação

- Aquisição de velocidade ao longo do elemento.
- Ação contínua e dinâmica dos membros inferiores.

CURVAS EXTERIORES SOBRE UM PÉ

Regras de Execução

- Uma (1) vez sobre cada pé.
- Executar Stroke Forward Outside (S FO) para iniciar o exercício.
- Posição da perna livre opcional.

Critérios de Êxito

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé.
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício.
- Finalizar o exercício em posição “AND”, sem alteração de rodado.

Critérios de Bonificação

- Manutenção da perna livre alongada sem oscilações de tronco.
- Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado.

TRAVAGEM EM SEMI-AFUNDO PARA A FRENTE

Regras de Execução

- Em linha reta
- 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente.
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal.

Critérios de Bonificação

- Travagem de forma progressiva.
- Controlo do tronco e membros superiores ao longo do elemento.

DESLIZAR EM POSIÇÃO DE 4 PARA A FRENTE

Regras de Execução

- Em linha reta.
- Uma (1) vez sobre cada pé.

Critérios de Êxito

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia.
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé.
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão.

Critérios de Bonificação

- Manutenção da velocidade ao longo do elemento.
- Manutenção da posição durante dez (10) ou mais metros consecutivos sobre cada pé.

INICIAÇÃO – NÍVEL II

- **Duração do Programa:** Máximo 3 minutos e 30 segundos.

CHANGE OF EDGE SOBRE UM PÉ

Regras de Execução

- Execução de change of edge de exterior para interior e de interior para exterior, cada uma sobre o pé direito e sobre o pé esquerdo.
- Em deslocação para a frente.
- A perna livre poderá estar em extensão à frente ou atrás.

Critérios de Êxito

- Definir corretamente os rodados exteriores e interiores.
- Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés.
- Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado.

Critérios de Bonificação

- Manutenção da velocidade ao longo do elemento.
- Execução do exercício com simetria entre lóbulos.

SALTO DE CAVALO

Regras de Execução

- Realizar de um (1) salto de cavalo que se inicia num pé (opcional pé esquerdo ou direito), seguido de um impulso no travão do pé contrário e termina com deslize sobre as quatro (4) rodas do pé de entrada.
- Em linha reta.

Critérios de Êxito

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

Critérios de Bonificação

- Aquisição de velocidade após execução do elemento.
- Controlo do tronco e membros superiores ao longo do elemento.

UM CARRINHO PARA A FRENTE E UM CARRINHO PARA TRÁS SOBRE UM PÉ (SIT POSITION)

Regras de Execução

- Escolha da perna portadora opcional.
- Na posição carrinho, os glúteos encostados ao patim portador serão permitidos.
 - Esta execução faz com que a pontuação máxima permitida seja zero (0), ou seja, impedirá a atribuição de critérios de bónus.
- A utilização da perna livre para auxiliar na saída do carrinho é permitida.
 - Esta execução faz com que a pontuação máxima permitida seja zero (0), ou seja, impedirá a atribuição de critérios de bónus.

Critérios de Êxito

- Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador.
- Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão.
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre o pé portador.

Critérios de Bonificação

- Execução do elemento com perpendicularidade das articulações da bacia e joelho portador.
- Subir da posição do carrinho apenas num pé, mantendo a perna livre em extensão.

UM BODY MOVEMENT (BM)

Regras de Execução

- Durante o programa o atleta deverá apresentar um (1) Body Movement (BM).
- A escolha do Body Movement (BM) é livre e de acordo com a definição de BM no regulamento da WS ATC 2023 "*Rules for Artistic Skating Competitions – Artistic Impression*" – High/Medium/Low.

Critérios de Êxito

- Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos.
- Demonstrar fluidez no movimento.
- Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente).

Critérios de Bonificação

- Execução do elemento de acordo com o estilo e ritmo musical escolhido.
- Movimento dinâmico que desafie o equilíbrio do patinador.

PATINAR EM CÍRCULO FECHADO PARA FRENTE

Regras de Execução

- Patinar um círculo no sentido clockwise, e outro círculo no sentido anticlockwise.
- Efetuar os seguintes passos: Stroke Forward Outside (S FO) e Cross-Stroke Forward Inside (XS FI), sem auxílio dos travões em qualquer fase do exercício.

Critérios de Êxito

- Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI).
- Executar corretamente o Cross-Stroke (XS).
- Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido.

Critérios de Bonificação

- Aquisição de velocidade ao longo do elemento.
- Inclinação coincidente com o rodado executado.

CURVAS EXTERIORES PARA TRÁS

Regras de Execução

- Uma (1) vez sobre cada pé.
- Posição da perna livre opcional.
- Executar Stroke Backward Outside (S BO) para iniciar o exercício.

Critérios de Êxito

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé.
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício.
- Finalizar o exercício em posição “AND”, sem alteração de rodado.

Critérios de Bonificação

- Manutenção da perna livre alongada sem oscilações de tronco.
- Inclinação corporal coincidente com o rodado executado.

INICIAÇÃO – NÍVEL III

- **Duração do Programa:** Máximo 3 minutos e 30 segundos.

DOIS CROSS-ROLL (XR) PARA A FRENTE

Regras de Execução

- Desenhar pequenas curvas exteriores.
- Apenas são contabilizados os dois (2) primeiros XR que o atleta execute.

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.
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior.

Critérios de Bonificação

- Aquisição de velocidade ao longo do elemento.
- Extensão da perna livre imediatamente após o XR.

DESLIZAR EM POSIÇÃO DE AVIÃO (CAMEL)

Regras de Execução

- Execução de um (1) avião para a frente e um (1) avião para trás, cada um com perna portadora diferente, sendo os rodados opcionais.

Critérios de Êxito

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão.
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé.
- Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia.

Critérios de Bonificação

- Manutenção da velocidade ao longo do elemento.
- Elevação da perna livre acima da linha da bacia e ombros, com estabilização do tronco.

MOHAWK INTERIOR FRENTE (MOHAWK FORWARD INSIDE - Mk FI)

Regras de Execução

- Realização de uma (1) viragem a dois pés, de interior frente para interior trás.
- Uma (1) vez sobre cada pé.
- O Mohawk (Mk) executado é opcional: pode ser Closed, Open ou Heel to Heel.

Critérios de Êxito

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk).
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk).
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido.

Critérios de Bonificação

- Manutenção da velocidade ao longo do elemento.
- Inclinação corporal coincidente com o rodado executado.

COMBINAÇÃO: PIQUÊ LATERAL + TRÊS EXTERIOR FRENTE (THREE TURN FORWARD OUTSIDE – 3T FO)

Regras de Execução

- Realização de um (1) piquê lateral em combinação com um (1) Three Turn Forward Outside (3t FO), em ambos os pés de forma consecutiva. A ordem é opcional.
- O piquê lateral:
 - Início do exercício em rodado exterior trás sobre um pé.
 - Utilização de ambos os travões.
 - Saída do exercício em rodado exterior frente sobre um pé.
- Three Turn Forward Outside (3t FO):
 - Início do exercício em rodado exterior frente sobre um pé.
 - Viragem de frente para trás (3t).
 - Saída do exercício em rodado interior trás sobre um pé.

Critérios de Êxito

- Executar o piquê com fluidez e velocidade.
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t).
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo.

Critérios de Bonificação

- Aquisição da velocidade ao longo do elemento.
- Inclinação corporal coincidente com o rodado executado.

COMBINAÇÃO DE TRÊS (3) SALTOS DE ½ VOLTA

Regras de Execução

- Execução de três (3) saltos sobre os dois (2) pés, com rotação de ½ volta.
- Início do exercício em deslocamento para a frente.
- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.

Critérios de Êxito

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída.
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos.

Critérios de Bonificação

- Boa fluidez e velocidade horizontal no Take-off e saída.
- Execução do elemento com boa altura e comprimento - boa parábola de salto.

PATINAR NUM CÍRCULO FECHADO PARA TRÁS

Regras de Execução

- Efetuar os seguintes passos: Thrust Backward Outside (Tt BO) e Cross-Stroke Backward Inside (XS BI), sem auxílio dos travões.
- Patinar um círculo no sentido clockwise, e outro círculo no sentido anticlockwise.

Critérios de Êxito

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO).
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI).
- Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido.

Critérios de Bonificação

- Inclinação corporal coincidente com o rodado executado.
- Aquisição de velocidade ao longo do elemento.

INICIAÇÃO – NÍVEL IV

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

DOIS CROSS-ROLL (XR) PARA TRÁS

Regras de Execução

- Desenhar pequenas curvas exteriores.
- Apenas são contabilizados os dois (2) primeiros XR que o atleta execute.

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.
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior.

Critérios de Bonificação

- Aquisição de velocidade ao longo do elemento.
- Extensão da perna livre imediatamente após o XR.

ROTAÇÃO SOBRE OS DOIS PÉS

Regras de Execução

- Com entrada parada.

Critérios de Êxito

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações.
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, oito (8) rodas, durante todo o exercício.
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões.

Critérios de Bonificação

- Execução de quatro (4) ou mais voltas consecutivas.
- Execução do elemento com boa velocidade, centragem e aceleração.

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

- A execução da combinação deverá ser feita pela seguinte ordem: frente/trás; trás/frente; frente/trás (último salto com saída num pé em exterior trás – é opcional ser pé esquerdo ou direito, de acordo com a preferência rotacional).
- A execução deverá ser dinâmica e sem interrupções entre os saltos.

Critérios de Êxito

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída.
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos.
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões.

Critérios de Bonificação

- Execução do elemento com boa altura e comprimento - boa parábola de salto.
- Boa fluidez e velocidade horizontal no Take-off e saída.

SKATING MOVEMENT: "TAÇA" OU "BANDEIRA"

Regras de Execução

- Execução de uma (1) posição "Taça" ou "Bandeira".
- Direção, pé portador e rodado, são opcionais.
- Entre a perna portadora e a perna livre deverá existir no mínimo um ângulo de noventa graus (90°) - incluindo a linha do joelho - no caso da "Taça" e de cento e vinte graus (120°) no caso da "Bandeira".

Critérios de Êxito

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício.
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo.
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos.

Critérios de Bonificação

- Manutenção da velocidade ao longo do elemento.
- Execução do elemento "Taça" com ângulo entre a perna portadora e a perna livre superior a cento e vinte graus (120°) ou do elemento "Bandeira" com um ângulo superior a cento e cinquenta graus (150°).

MOHAWK EXTERIOR TRÁS (MOHAWK BACKWARD OUTSIDE - MK BO)

Regras de Execução

- Realização de uma (1) viragem a dois pés, de exterior trás para exterior frente.
- Uma (1) vez sobre cada pé.
- O Mohawk (Mk) executado é opcional: pode ser Closed, Open ou Heel to Heel.

Critérios de Êxito

- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk.
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido.

Critérios de Bonificação

- Aquisição de velocidade ao longo do elemento.
- Inclinação corporal coincidente com o rodado executado.

TRÊS INTERIOR FRENTE (THREE TURN FORWARD INSIDE – 3T FI)

Regras de Execução

- Executar uma (1) viragem sobre um pé, de interior frente para exterior trás.
- Uma (1) vez sobre cada pé.

Critérios de Êxito

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro.
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão.
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício.

Critérios de Bonificação

- Aquisição da velocidade ao longo do elemento.
- Inclinação corporal coincidente com o rodado executado.

INICIAÇÃO – NÍVEL V

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

Nota: Os atletas que a 31 de dezembro de 2022 tenham o Nível Base têm automaticamente equivalência ao Nível V de Iniciação.

DESLIZAR EM POSIÇÃO DE ÁGUIA

Regras de Execução

- Uma (1) vez no sentido clockwise e uma (1) vez no sentido anticlockwise.
- Rodado opcional.

Critérios de Êxito

- Manter o tronco direito e verticalizado.
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido.
- Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados.

Critérios de Bonificação

- Manutenção da velocidade ao longo do elemento.
- Extensão completa dos joelhos de ambas as pernas e pés unidos.

ONE FOOT TURNS (INICIAÇÃO AO TRAVELLING)

Regras de Execução

- Execução de dois (2) turns consecutivos, efetuando duas (2) viragens sobre um pé, direito ou esquerdo sem rodado definido, ou seja, em flat.
- Sentido opcional.
- Posição do pé livre é opcional.

Critérios de Êxito

- Manter um ritmo constante de execução durante as duas (2) viragens.
- Manter o tronco em posição verticalizada.
- Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rink.

Critérios de Bonificação

- Execução com boa velocidade horizontal.
- Execução com boa velocidade rotacional.

COMBINAÇÃO DE DOIS (2) SALTOS DE ½ VOLTA SOBRE UM PÉ

Regras de Execução

- Execução de dois (2) saltos com rotação de ½ volta sobre o mesmo pé.
- O pé portador é opcional.
- O rodado inicial deve ser realizado em deslocação para trás.

Critérios de Êxito

- Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída.
- Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé.

Critérios de Bonificação

- Boa fluidez e velocidade horizontal no Take-off e saída.
- Execução do elemento com boa altura e comprimento - boa parábola de salto.

PIÃO VERTICAL INTERIOR TRÁS (UPRIGHT SPIN BACKWARD INSIDE - U BI)

Regras de Execução

- Com entrada parada.

Critérios de Êxito

- Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar.
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões.
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões.

Critérios de Bonificação

- Execução de quatro (4) ou mais voltas consecutivas.
- Execução do elemento com boa velocidade, centragem e aceleração.

DOIS BODY MOVEMENTS (BM)

Regras de Execução

- Durante o programa o atleta deverá apresentar dois (2) Body Movements (BM), que devem ser de diferentes tipos: High, Medium ou Low.
- A escolha dos Body Movements (BM) é livre, de acordo com a definição de Body Movement em “Rules for Artistic Skating Competitions - ARTISTIC IMPRESSION” da WS ATC 2023.

Critérios de Êxito

- Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos.
- Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento.
- Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores.

Critérios de Bonificação

- Execução do elemento de acordo com o estilo e ritmo musical escolhido.
- Movimento dinâmico que desafie o equilíbrio do patinador.

UMA VOLTA DE TRÊS EM CADA SENTIDO

Regras de Execução

- Executar uma (1) volta de três, em círculo, uma (1) vez no sentido clockwise e outra no sentido anticlockwise.
- Início e final do exercício em Stroke Forward Outside (S FO).
- Realizar um (1) Three Turn Forward Outside (3t FO) seguido de um (1) Mohawk Backward Outside (Mk BO).

Critérios de Êxito

- Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO).
- Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk BO) – Open ou Heel to Heel.
- Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluída, em ambos os sentidos.

Critérios de Bonificação

- Aquisição de velocidade ao longo do elemento.
- Inclinação corporal coincidente com o rodado executado.

TESTES POR ESPECIALIDADES

- Nos Testes de Patinagem Livre, Solo Dance e Figuras Obrigatórias, só é permitido participar patinadores que tenham completado o Teste Nível V de Iniciação ou que tenham obtido equivalência.
- Nas especialidades individuais, o patinador tem de ter obtido aprovação no Nível imediatamente anterior, da respetiva especialidade, para realizar o nível seguinte.
- Para poderem realizar os níveis nas especialidades de Pares Artísticos e Pares de Dança, ambos os patinadores têm de ter obtido aprovação no Nível I de Patinagem Livre ou de Solo Dance, respetivamente.
- O par apenas se deverá propor ao nível mínimo exigido para o seu escalão.

ESPECIALIDADE - PATINAGEM LIVRE

- Os elementos impostos, que deverão ser acompanhados por um tema musical, poderão ser executados numa ordem à escolha.
- **Repetição:** Máximo de uma (1) repetição de um (1) elemento.
- Devem ser verificadas as regras de execução dos saltos e piões estabelecidas pela WS ATC 2023 em “*Artistic Skating Technical Rules 2023*”.

Atribuição de Nota ao Elemento

-2	-1	0	+1	+2
Incumprimento de dois (2) a três (3) critérios de êxito, sem que haja acumulação de penalização por parte dos juizes	Incumprimento de um (1) dos critérios de êxito não obrigatório	Cumpre todos os critérios de êxito	Cumpre todos os critérios de êxito e realiza um (1) critério de bonificação	Cumpre todos os critérios de êxito e realiza dois (2) critérios de bonificação
Incumprimento de uma ou mais regras de execução				
Queda no elemento				
Incumprimento do critério de êxito obrigatório				

Critérios de bonificação

Saltos:

- Muito boa altura e comprimento - boa parábola de salto.
- Muito boa fluidez e velocidade horizontal no take-off e saída.

Piões:

- Bom controlo do pião durante sua execução: entrada, rotação, saída, mudança de pé/posição.
- Número de rotações muito superior ao mínimo exigido: 5 ou mais voltas no solo spin, 4 ou mais voltas em cada pião na Combo Spin.

Footwork Sequence

- Rodados e lóbulos profundos, evidentes e sem oscilações (incluindo entrada e saída das mudanças de direção).
- Combinar a execução do elemento com a estrutura da música.

Choreo Sequence

- Bom controlo e envolvimento de todo o corpo.
- Demonstração de boa energia de execução.

PATINAGEM LIVRE – NÍVEL I

- **Duração do Programa:** Máximo 2 minutos e 30 segundos.

WALTZ JUMP (W)

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.

TOE LOOP (1T)

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.

SALCHOW (1S)

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.

PIÃO VERTICAL INTERIOR PARA TRÁS (UPRIGHT SPIN BACKWARD INSIDE - U BI)

Regras de Execução

- Com entrada em movimento.

Critérios de Êxito

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar.
- **Obrigatório** - Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior.
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões.

Sequência Coreográfica (ChSt)

Regras de Execução

- A ChSt deve iniciar de uma posição parada ou com um “stop and go”.
- O diagrama é livre, devendo ocupar pelo menos três (3) quadrantes da pista.
- Duração mínima de 20 segundos.
- A sequência coreográfica deverá conter:
 - Três (3) Body Movements (BM) de diferentes tipos: High, Medium, Low.
 - Um (1) momento que demonstre flexibilidade.
 - Uma (1) Ina Bauer ou uma (1) Spread Eagle.
- São permitidas paragens, basic steps e turns.

Critérios de Êxito

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos.
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido.
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2023 em “*Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating*”.

PATINAGEM LIVRE – NÍVEL II

- **Duração do Programa:** Máximo 2 minutos e 30 segundos.

COMBINAÇÃO DE SALCHOW/TOE LOOP (1S+1T)

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.

FLIP (1F)

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.

LOOP (1Lo)

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.

PIÃO VERTICAL EXTERIOR TRÁS OU EXTERIOR FRENTE OU INTERIOR FRENTE (U BO/FO/FI)

Regras de Execução

- Com entrada em movimento.

Critérios de Êxito

- Executar a entrada de forma regulamentar, com deslocação em velocidade horizontal.
- **Obrigatório** - Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da centragem e da posição, sem uso dos travões.
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso dos travões.

FOOTWORK SEQUENCE (FoSq)

Regras de Execução

- FoSq Nível 1 correspondente ao escalão de Benjamim (Tots) estabelecido pela WS ATC 2023 em “*Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating*”.
- Cada step/turn requeridos poderá ser executado duas vezes durante a sequência.
- Tem de incluir:
 - (1) Cross in Front (XF)
 - (1) Inside Three Turn (I 3t)
 - (1) Outside Three Turn (O 3t)
 - (1) Open Mohawk (OpMk)

Critérios de Êxito

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos.
- Realizar o XF e o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador.
- Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo.

PATINAGEM LIVRE – NÍVEL III

- **Duração do Programa:** Máximo 2 minutos e 30 segundos.

THOREN (1Th)

Critérios de Êxito

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

LUTZ (1Lz)

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.

COMBINAÇÃO DE 2 A 4 SALTOS

Regras de Execução

- Deve incluir um (1) Flip ou um (1) Loop
- Todos os saltos têm de ser diferentes entre si (mínimo de 1 rotação cada).

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.

COMBINAÇÃO DE 2 PIÕES VERTICAIS

Regra de execução

- Com entrada em movimento.

Critérios de Êxito

- Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar.
- **Obrigatório** - Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após a estabilização de cada pião, sem uso de travões.
- Definir a posição de saída sem uso de travões.

FOOTWORK SEQUENCE (FoSq)

Regras de Execução

- FoSq nível 1 estabelecido pela WS ATC 2023 em “*Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating*”.
- O tempo máximo de execução são 40 segundos.
- Tem de incluir Body Movements (BM) como Feature.

Critérios de Êxito

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1.
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2023 em “*Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating*”.
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada.

PATINAGEM LIVRE – NÍVEL IV

- **Duração do Programa:** Máximo 2 minutos e 30 segundos.

AXEL (1A)

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.

COMBINAÇÃO DE 2 A 4 SALTOS

Regras de Execução

- Deve incluir um (1) Thoren.
- Todos os saltos têm de ser diferentes entre si (mínimo de 1 rotação cada).

Critérios de Êxito

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

PIÃO COM DIFFICULT POSITION

Regras de Execução

- Escolher de entre as Difficult Position das posições básicas Upright, Sit ou Camel, apresentadas pela WS ATC 2023 em “*Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating*”.

Critérios de Êxito

- Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar.
- **Obrigatório** – Realizar três (3) rotações no pião escolhido, das quais pelo menos duas (2) deverão ser na Difficult Position, contadas após a definição e estabilização da Difficult Position escolhida.
- Executar uma saída regulamentar, sem uso de travões.

PIÃO EM BAIXO ISOLADO (SIT SPIN)

Regras de Execução

- Com entrada em movimento

Critérios de Êxito

- Definir a posição mantendo a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador.
- **Obrigatório** - Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição.
- Executar uma saída regulamentar, sem uso de travões, verticalizando o pião antes do momento de saída, sem toque/auxílio do pé livre no solo.

FOOTWORK SEQUENCE (FOSQ)

Regras de Execução

- FoSq nível 1 estabelecido pela WS ATC 2023 em “*Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating*”.
- O tempo máximo de execução são 40 segundos.
- Tem de incluir dois (2) Choctaw (Cw) de frente para trás como Feature, um (1) clockwise e um (1) anticlockwise.

Critérios de Êxito

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1.
- Definir corretamente e de forma evidente os rodados e lóbulos na execução dos Choctaw (Cw).
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada.



ESPECIALIDADE - PARES ARTÍSTICOS

- Os elementos impostos, que deverão ser acompanhados por um tema musical, poderão ser executados numa ordem à escolha.
- **Repetição:** Máximo de uma (1) repetição de um (1) elemento.
- Devem ser verificadas as regras de execução das estabelecidas para Pares Artísticos pela WS ATC Regras 2023 "Pairs".

Atribuição de Nota ao Elemento

-2	-1	0	+1	+2
Incumprimento de dois (2) a três (3) critérios de êxito, sem que haja acumulação de penalização por parte dos juizes	Incumprimento de um (1) dos critérios de êxito não obrigatório	Cumprir todos os critérios de êxito	Cumprir todos os critérios de êxito e realiza um (1) critério de bonificação	Cumprir todos os critérios de êxito e realiza dois (2) critérios de bonificação
Incumprimento de uma ou mais regras de execução				
Queda no elemento				
Incumprimento do critério de êxito obrigatório				

Critérios de bonificação

LIFTS

- Posição correta no ar.
- Boa velocidade e fluidez.

THROW JUMPS

- Boa altura, velocidade e comprimento.
- Bom controlo e fluidez durante a saída.

CONTACT SPINS

- Bom controlo durante a execução do elemento (entrada, rotação, saída).
- Número de rotações superior ao mínimo - cinco (5) ou mais voltas no solo spin, quatro (4) ou mais voltas em cada pião na Combo Spin.

SPIRALS

- Boa fluidez na entrada e saída.
- Boa qualidade da posição de ambos os elementos do par.

SIDE BY SIDE JUMPS

- Muito boa altura e comprimento - boa parábola de salto.
- Bom sincronismo e proximidade entre os dois elementos do par.

SIDE BY SIDE SPINS

- Bom controlo do pião durante toda a execução (entrada, rotação, saída).
- Bom sincronismo e proximidade entre os dois elementos do par.

FOOTWORK SEQUENCE

- Rodados e lóbulos profundos, evidentes e sem oscilações (incluindo entrada e saída das mudanças de direção).
- Sincronismo entre os dois elementos do par.

CHOREO SEQUENCE

- Boa energia de ambos os patinadores ao longo de toda a sequência.
- Bom controlo e envolvimento de todo o corpo.

PARES ARTÍSTICOS – NÍVEL I

- **Duração do Programa:** Máximo 3 minutos.

CONTACT SPIN - UPRIGHT

Regras de Execução

- Com entrada em movimento, respeitando um diagrama em oito.

Critérios de Êxito

- Definir a entrada do pião sem o uso de travões.
- **Obrigatório** – Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a centragem e estabilização da posição, sem uso dos travões.
- Definir a posição de saída sem uso de travões.

SIDE BY SIDE JUMP

Regras de Execução

- Deverá ser executado um (1) dos seguintes saltos: Waltz, Toe Loop ou Salchow.

Critérios de Êxito

- Executar a fase de preparação do salto de forma simétrica, próxima e regulamentar.
- **Obrigatório** - Ambos os patinadores devem realizar a rotação completa do salto.
- Definir a posição de saída sem uso dos travões.

SIDE BY SIDE SPIN - UPRIGHT

Regras de Execução

- Com entrada em movimento.
- Rodado e direção opcional.

Critérios de Êxito

- Definir a entrada do pião com deslocação em velocidade horizontal.
- **Obrigatório** – Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a centragem e estabilização da posição, sem uso dos travões.
- Realizar, por ambos os patinadores, a saída do elemento com simetria de movimento e sem uso de travões.

Sequência Coreográfica (ChSt)

Regras de Execução

- A ChSt deve iniciar de uma posição parada ou com um “stop and go”.
- O diagrama é livre, devendo ocupar pelo menos três (3) quadrantes da pista.
- Duração mínima de 20 segundos.
- A ChSt deverá conter:
 - Uma (1) posição reconhecida de par.
 - Três (3) Body Movements (BM) diferentes: High, Medium, Low.
 - Uma (1) Ina Bauer ou Spread Eagle, em contacto.
- São permitidas paragens, basic steps e turns.

Critérios de Êxito

- Manter a posição de Ina Bauer/Spread Eagle em contacto, no mínimo três (3) segundos.
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido.
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2023 em “*Rules for Artistic Skating Competitions – Pairs*”.

SEQUÊNCIA DE STROKES (S)

Regras de Execução

- Em oito.
- Uma sequência para a frente e outra para trás.
- Em contacto.

Critérios de Êxito

- Executar a posição correta de par – “Mão na mão”
- Executar, corretamente, os Strokes (S), com simetria de movimentos entre ambos os patinadores.
- Mudar de direção no centro da pista, no cruzamento dos eixos longitudinal e transversal.

PARES ARTÍSTICOS – NÍVEL II

- **Duração do Programa:** Máximo 3 minutos.

COMBO CONTACT SPIN

Regras de Execução

- Combinação de dois (2) piões verticais - Upright.
- Com entrada em movimento, respeitando um diagrama em oito.

Critérios de Êxito

- Definir a entrada do pião sem o uso de travões.
- **Obrigatório** – Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas em cada pião após a centragem e estabilização da posição, sem uso de travões.
- Definir a posição de saída sem uso de travões.

SIDE BY SIDE JUMP

Regras de Execução

- Deverá ser executado um (1) dos seguintes saltos: Flip ou Loop.

Critérios de Êxito

- Executar a fase de preparação do salto de forma simétrica, próxima e regulamentar.
- **Obrigatório** - Ambos os patinadores devem realizar a rotação completa do salto.
- Definir a posição de saída sem uso dos travões.

SIDE BY SIDE SPIN - SIT

Regras de Execução

- Com entrada em movimento.
- Rodado e direção opcional.

Critérios de Êxito

- Definir a entrada do pião com deslocação em velocidade horizontal.
- **Obrigatório** – Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a centragem e estabilização da posição, sem uso dos travões.
- Realizar, por ambos os patinadores, a saída do elemento com simetria de movimento e sem uso de travões.

FOOTWORK SEQUENCE (FoSq)

Regras de Execução

- FoSq nível 1 estabelecido pela WS ATC 2023 em “*Rules for Artistic Skating Competitions - Pairs*”.
- Tem de incluir Body Movements (BM) como Feature.

Critérios de Êxito

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1.
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2023 em “*Rules for Artistic Skating Competitions - Pairs*”.
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada.

THROW JUMP - WALTZ

Critérios de Êxito

- Definir corretamente a fase de preparação do salto.
- Executar de forma notória o auxílio do elemento masculino na fase de lançamento do salto.
- Definir a posição de saída de ambos os patinadores sem uso dos travões.

PARES ARTÍSTICOS – NÍVEL III

- **Duração do Programa:** Máximo 3 minutos.

CAMEL SPIRAL

Regras de Execução

- Rodado opcional.

Critérios de Êxito

- Correta execução do pivô pelo elemento masculino: bacia ao nível ou abaixo da linha do joelho.
- Posição correta do avião (camel), pelo elemento feminino, durante toda a execução.
- **Obrigatório** - Uma volta completa após fixar a posição de pivô.

LIFT

Regras de Execução

- Deverá ser executado um (1) dos seguintes elementos: Axel Lift ou Flip Lift.

Critérios de Êxito

- Realizar a entrada reconhecida, com flexão dos joelhos do homem no mínimo ao nível da sua bacia.
- **Obrigatório** - Respeito pelo número de rotações regulamentar - Mínimo três (3) e máximo quatro (4) rotações, com execução de pequenos Mohawk (Mk) e sem uso de travões.
- Definir a saída sem o uso de travões.

SIDE BY SIDE JUMP

Regras de Execução

- Deverá ser executado um (1) dos seguintes saltos: Lutz ou Thoren.

Critérios de Êxito

- Executar a fase de preparação do salto de forma simétrica, próxima e regulamentar.
- **Obrigatório** - Ambos os patinadores devem realizar a rotação completa do salto.
- Definir a posição de saída sem uso dos travões.

SIDE BY SIDE SPIN - SIT

Regras de Execução

- Com entrada em movimento.
- Rodado e direção opcional.

Critérios de Êxito

- Definir a entrada do pião com deslocação em velocidade horizontal.
- **Obrigatório** – Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a centragem e estabilização da posição, sem uso dos travões.
- Realizar, por ambos os patinadores, a saída do elemento com simetria de movimento e sem uso de travões.

FOOTWORK SEQUENCE (FOSQ)

Regras de Execução

- FoSq nível 1 estabelecido pela WS ATC 2023 em “*Rules for Artistic Skating Competitions - Pairs*”.
- Tem de incluir 2 “Holds” (posição de par) reconhecidas na Feature Hold, de acordo com as regras WS ATC 2023 em “*Rules for Artistic Skating Competitions – Pairs*”.

Critérios de Êxito

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1.
- Realizar 50% da FoSq em contacto, incluindo as 2 posições “Hold” reconhecidas.
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada.

THROW JUMP

Regras de Execução

- Deverá ser executado um (1) dos seguintes saltos lançados: Salchow ou Loop.

Critérios de Êxito

- Definir corretamente a fase de preparação do salto.
- Executar de forma notória o auxílio do elemento masculino na fase de lançamento do salto.
- Definir a posição de saída de ambos os patinadores sem uso dos travões.

ESPECIALIDADE - DANÇA E SOLO DANCE

MÚSICA

- Máximo de 3 minutos, 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 nos casos que estarão devidamente assinalados, todos os elementos técnicos deverão cumprir as regras previstas da WS ATC para 2023 - *Solo Dance* ou *Dance*.
- Elementos Técnicos - Deverão ser apresentados após a Dança Obrigatória, numa ordem à escolha. O tempo máximo de execução para todos os elementos técnicos corresponde ao tempo máximo permitido para o escalão Sénior.
- Compulsory Dance
 - Dois (2) diagramas no caso de danças de meia pista, Um (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 e o critério obrigatório "timing" podem ser escolhidos de entre as duas repetições ou de entre as duas sections no caso de diagramas de uma pista. Pode ser o mesmo Key Point validado duas vezes.
- Pares de Dança - Para a execução das Footwork Sequence, os patinadores poderão optar pela Hold Footwork Sequence ou No Hold Footwork Sequence.
- 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 os requisitos mínimos para esse mesmo nível. Assim, se for pedido um Nível 1 o critério de êxito será atingido assim que alcançado o Nível 1, mas se for alcançado o Nível 2 em ponto algum haverá penalização.
- Repetições - Máximo uma (1) repetição de um (1) elemento, à exceção da dança obrigatória.

Atribuição de Nota ao Elemento

-2	-1	0	+1	+2
Incumprimento de dois (2) a três (3) critérios de êxito, sem que haja acumulação de penalização por parte dos juízes	Incumprimento de um (1) dos critérios de êxito não obrigatório	Cumprir todos os critérios de êxito	Cumprir todos os critérios de êxito e realizar um (1) critério de bonificação	Cumprir todos os critérios de êxito e realizar dois (2) critérios de bonificação
Incumprimento de uma ou mais regras de execução				
Queda no elemento				
Incumprimento do critério de êxito obrigatório				

DANÇA E SOLO DANCE – NÍVEL I

- Para pares de dança a posição requerida é Killian.

COMPULSORY DANCE: And Foxtrot

Critérios de Êxito:

- **Obrigatório** - Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente e definir as “And Position”, Stroke (S), Chassê (Ch) e “Runs” ou Progressivos (R).
- Executar corretamente o Pattern (diagrama)

Critérios de Bonificação Solo Dance:

- Evidente definição dos rodados e lóbulos ao longo da dança.
- Inclinação corporal coincidente com o rodado executado.

Critérios de Bonificação Pares de Dança:

- Sincronismo entre os dois elementos do par.
- Manutenção da posição de par sem afastamento durante a dança.

FOOTWORK SEQUENCE (FoSq) / NO HOLD FOOTWORK SEQUENCE

Regras de Execução

- FoSq Nível 1 correspondente ao escalão de Benjamim (Tots) estabelecido pela WS ATC 2023 em “Rules for Artistic Skating Competitions – Free Skating”.
- Cada step/turn requeridos poderá ser executado duas vezes durante a sequência.
- Tem de incluir:
 - (1) Cross in Front (XF)
 - (1) Inside Three Turn (I 3t)
 - (1) Outside Three Turn (O 3t)
 - (1) Open Mohawk (OpMk)

Critérios de Êxito

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos.
- Realizar o XF e o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador.
- Os 3t deverão ser válidos, sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo.

Critérios de Bonificação Solo Dance:

- Evidente definição dos rodados e lóbulos dos turns e steps.
- Interpretação do ritmo patinado com movimentos de braços e cabeça.

Critérios de Bonificação Pares de Dança:

- Sincronismo entre os dois elementos do par.
- Interpretação do ritmo patinado com movimentos de braços e cabeças.

Pares de Dança

CHOREO POSE

Critérios de Êxito:

- **Obrigatório:** Realizar o exercício com duração entre três (3) a cinco (5) segundos.
- Manter estabilidade nas posições de ambos os atletas.
- Realizar a Choreo Pose em deslocamento.

Critérios de Bonificação:

- Uma posição de arabesco de um dos elementos do par.
- Manutenção da velocidade durante a execução.

DANÇA E SOLO DANCE – NÍVEL II

COMPULSORY DANCE: City Blues – Nível 3 (três KP a escolher entre as duas sequências)

Critérios de Êxito:

- **Obrigatório** - Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente os Dropped Chassê (DpCh), Swings (Sw) e Cross in Front (XF).
- Executar corretamente o Pattern (diagrama).

Critérios de Bonificação Solo Dance:

- Correta execução de quatro (4) ou mais KP, a escolher entre as duas sequências.
- Boa flexão da perna portadora/boa extensão da perna livre.

Critérios de Bonificação Pares de Dança:

- Sincronismo entre os dois elementos do par.
- Manutenção da posição de par, sem afastamento, durante a dança.

TRAVELLING SEQUENCE: NÍVEL 1

Critérios de Êxito:

- **Obrigatório** – Executar dois (2) sets de pelo menos três (3) rotações.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

Critérios de Bonificação Solo:

- Boa velocidade rotacional.
- Bom controlo da perna livre.

Critérios de Bonificação Pares de Dança:

- Boa velocidade rotacional.
- Sincronismo entre os dois elementos do par.

FOOTWORK SEQUENCE / NO HOLD FOOTWORK SEQUENCE: NÍVEL 1

Critérios de Êxito

- Definir os rodados e lóbulos de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1.
- **Obrigatório** - Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2023 em “*Rules for Artistic Skating Competitions Solo Dance / Dance*”.
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada.

Critérios de Bonificação Solo Dance:

- Evidente definição das cusps de entrada e saída dos turns.
- Interpretação do ritmo patinado com movimentos de braços e cabeça.

Critérios de Bonificação Pares de Dança:

- Sincronismo entre os dois elementos do par.
- Interpretação do ritmo patinado com movimentos de braços e cabeças.

DANÇA E SOLO DANCE – NÍVEL III

COMPULSORY DANCE: Carlos Tango – Nível 3 (três KP a escolher entre as duas sequências)

Critérios de Êxito:

- **Obrigatório** - Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente os Runs (R), Dropped Chassê (DpCh), Chassê (Ch) e Swings (Sw).
- Executar corretamente o Pattern (diagrama).

Critérios de Bonificação Solo Dance:

- Correta execução de quatro (4) ou mais KP, a escolher entre as duas sequências.
- Interpretação do ritmo patinado com movimentos de braços e cabeça.

Critérios de Bonificação Pares de Dança:

- Sincronismo entre os dois elementos do par.
- Manutenção da posição de par sem afastamento durante a dança.

ARTISTIC SEQUENCE: NÍVEL 2 / NO HOLD: NÍVEL 1

Critérios de Êxito

- Definir os rodados e lóbulos de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção do nível requerido.
- **Obrigatório** - Executar três (3) Skating Elements válidos na Artistic Sequence e dois (2) Choctaw (Cw) válidos, um clockwise e um anticlockwise, na No Hold, de acordo com as regras WS ATC 2023 em “*Rules for Artistic Skating Competitions Solo Dance / Dance*”.
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada.

Critérios de Bonificação Solo Dance:

- Evidente definição das cusps de entrada e saída dos turns.
- Interpretação do ritmo patinado com movimentos de braços e cabeças.

Critérios de Bonificação Pares de Dança:

- Sincronismo entre os dois elementos do par.
- Interpretação do ritmo patinado com movimentos de braços e cabeças.

TRAVELLING SEQUENCE: NÍVEL 2

Critérios de Êxito:

- **Obrigatório** – Executar três (3) sets de pelo menos três (3) rotações, em sentidos opostos.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

Critérios de Bonificação Solo:

- Boa velocidade rotacional.
- Bom controlo da perna livre.

Critérios de Bonificação Pares de Dança:

- Boa velocidade rotacional.
- Sincronismo entre os dois elementos do par.

Pares de Dança

STATIONARY LIFT: Nível 1

Critérios de Êxito

- **Obrigatório** – O elemento elevado deve permanecer pelo menos três (3) segundos numa posição estacionária.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Realizar a entrada e a saída de forma segura e estável.

Critérios de Bonificação:

- Lift executada sem demonstração de esforço.
- Posição difícil de um dos elementos do par.

DANÇA E SOLO DANCE – NÍVEL IV

COMPULSORY DANCE: Little Waltz Solo/Little Waltz Couple – Nível 3 (três KP a escolher entre as duas secções)

Critérios de Êxito:

- **Obrigatório** - Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente os Chassê (Ch), Mohawk (Mk), Three turns (3t) e Swings (Sw).
- Executar corretamente o Pattern (diagrama).

Critérios de Bonificação Solo Dance:

- Correta execução de quatro (4) ou mais KP, a escolher entre as duas sequências.
- Interpretação do ritmo patinado com movimentos de braços e cabeças.

Critérios de Bonificação Pares de Dança:

- Sincronismo entre os dois elementos do par.
- Manutenção da posição de par sem afastamento durante a dança.

FOOTWORK SEQUENCE: NÍVEL 2 / NO HOLD SEQUENCE: NÍVEL 2

Critérios de Êxito

- Definir os rodados e lóbulos de entrada e saída de seis (6) One Foot Turns para obtenção da FoSq2.
- **Obrigatório** - Realizar e validar os Body Movements (BM) e Choctaw (Cw) como Features, de acordo com as regras WS ATC 2023 em “*Rules for Artistic Skating Competitions Solo Dance / Dance*”.
- Realizar os turns para obtenção do nível 2 sem execução saltada.

Critérios de Bonificação Solo Dance:

- Evidente definição das cusps de entrada e saída dos turns.
- Interpretação do ritmo patinado com movimentos de braços e cabeça.

Critérios de Bonificação Pares de Dança:

- Sincronismo entre os dois elementos do par.
- Interpretação do ritmo patinado com movimentos de braços e cabeças.

CLUSTER SEQUENCE / NO HOLD CLUSTER SEQUENCE: NÍVEL 1

Regra de Execução

- Duração máxima de vinte (20) segundos.

Critérios de Êxito

- **Obrigatório** – executar dois (2) sets de clusters com, pelo menos, três (3) turns diferentes entre si.
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada.
- Executar corretamente uma Feature de acordo com as regras *WS ATC 2023 em “Rules for Artistic Skating Competitions Solo Dance / Dance”*.

Critérios de Bonificação Solo Dance:

- Manutenção de velocidade ao longo do elemento.
- Profundidade evidente de lóbulos.

Critérios de Bonificação Pares de Dança:

- Manutenção de velocidade ao longo do elemento.
- Sincronismo entre os dois elementos do par.

Pares de Dança

ROTATIONAL LIFT: Nível 1

Critérios de Êxito

- **Obrigatório** – Executar pelo menos três (3) rotações do elemento base e de uma posição pelo elemento elevado durante, pelo menos, duas (2) rotações.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Realizar a entrada e a saída de forma segura e estável.

Critérios de Bonificação:

- Rotação contínua por parte do elemento base.
- Execução de um nível acima (ou mais) em relação ao solicitado.

ESPECIALIDADE - 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 contínua para que o teste seja considerado válido (a primeira execução ou a sua repetição).
- Um pé no chão, em Figuras Obrigatórias, não invalida a aprovação do atleta na figura, exceto se colocado propositadamente para aquisição de velocidade.
- Todas as figuras têm os seguintes critérios de êxito:
 - Executar corretamente a Partida e os Prosseguimentos.
 - Manter a postura correta do corpo, baseada na posição fundamental definida internacionalmente.
- 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, de forma evidente, 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, de forma evidente, 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, de forma evidente, 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 Change of Edge.

FIGURAS OBRIGATÓRIAS – NÍVEL III

Figura nº 4 – Oito Interior Trás (2 voltas)

- Definir, de forma evidente, 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, de forma evidente, a pressão no rodado exterior frente e no rodado interior trás, respetivamente, antes e depois, da execução do três.
- Execução do três sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo.

FIGURAS OBRIGATÓRIAS – NÍVEL IV

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

- Definir, de forma evidente, a pressão no rodado interior frente e no rodado exterior trás, respetivamente, antes e depois, da execução do três.
- Executar o três (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo.

FIGURA Nº 18 A/B – CONTRA TRÊS EXTERIOR FRENTE (2 VOLTAS)

- Definir, de forma evidente, a pressão no rodado exterior frente e no rodado interior trás, respetivamente, antes e depois, da execução do contra três.
- Executar o contra três (Bk) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo.

FIGURA Nº 14 – LAÇO EXTERIOR FRENTE (3 VOLTAS)

- Executar as abas de entrada e saída e a rotação do laço de forma contínua, sem paragens ou cortes, o mais próximo possível da linha.

AVALIAÇÃO DOS TESTES

- No caso do atleta/par não apresentar um elemento do nível a que se propõe, será atribuída uma penalização de -0.5 pontos, mostrada publicamente pelo juiz árbitro.
- Nos níveis de Iniciação, se um elemento nem sequer é tentado, é esse elemento que o Juiz Árbitro deve solicitar ao atleta para executar, caso lhe seja possível atingir 5.0 com a execução desse elemento. Se for matematicamente impossível obter a nota 5.0, não haverá lugar a pedido de execução e a nota é comunicada de imediato, incluindo a penalização.
- Quando há uma ou mais quedas durante as transições entre elementos técnicos, nenhuma penalização será atribuída, nem dedução a qualquer elemento técnico.
- Em caso de queda ou incumprimento de regra de execução ou incumprimento de critério obrigatório durante a execução de um elemento técnico:
 - Os Juízes de cotação atribuirão -2 ao elemento em questão.
 - Nenhum bónus pode ser adicionado em qualquer outro elemento do programa, ou seja, a avaliação máxima dos restantes elementos será, no máximo, zero (0).
- Após a repetição de um elemento que não cumpriu pelo menos uma das condições acima referidas, caso o atleta/par execute a repetição do elemento com avaliação de pelo menos -1, os juízes deverão atribuir os bónus dos outros elementos, caso existam.
- Aquando da repetição de um elemento, a pontuação máxima obtida pela repetição será no máximo zero (0).
- Caso haja penalizações a atribuir, o juiz árbitro faz a soma de todas as penalizações aplicáveis ao programa e mostra publicamente o somatório das penalizações antes dos juízes de cotação mostrarem as suas notas. Este somatório é anunciado ao microfone antes da leitura individual das notas dos juízes de cotação.
- Caso haja penalizações a atribuir, cada juiz adiciona o valor da penalização publicamente mostrada pelo juiz árbitro à sua nota individual, que será mostrada e anunciada publicamente.
- A aprovação ou reprovação do atleta/par, é definida pela média aritmética simples de todas as notas individuais (soma de todas as notas a dividir pelo número total de juízes). Quando esta média for igual ou superior a 5.0 pontos, o resultado é aprovado, quando a média for inferior a 5.0 pontos, o resultado é reprovado.
- Antes de mostrarem as suas notas publicamente, cada juiz de cotação comunica a sua nota individual ao juiz árbitro. Se um dos seguintes casos se verificar, o juiz árbitro reúne com um, ou com todos os juízes, de modo 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 é inferior a 5.0.
 - A maioria dos juízes têm uma nota inferior a 5.0, mas a média de todos os juízes é superior a 5.0.
- Aconselha-se o anúncio ao microfone da média final obtida pelo atleta/par.
- Nos testes da Especialidade de Figuras Obrigatórias, a avaliação é efetuada tendo por base Cartões Verde e Vermelho e obtenção de uma maioria de cartões verde para obter aprovação.

OS ELEMENTOS TÉCNICOS APENAS SERÃO AVALIADOS PELOS CRITÉRIOS DE ÊXITO E CRITÉRIOS DE BONIFICAÇÃO ESTABELECIDOS E DEFINIDOS NESTE GUIA NORMATIVO.



CAPÍTULO II – QUADROS COMPETITIVOS

OPENS, TORNEIOS E CAMPEONATOS

DEFINIÇÕES

OPEN

- Competição de apuramento para o 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, com exceção do escalão de Infantil que será realizado o Programa Longo.
- Em Solo Dance será realizada a Dança Livre.

Ranking de 2022

- Melhor pontuação do atleta, retirando a nota das componentes, no Programa Longo ou na Dança Livre nas seguintes provas da época de 2022: Campeonato Nacional de Patinagem Livre, Campeonato Nacional de Dança, Torneio Nacional de Benjamins, Torneio Nacional e Taça de Portugal, 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 2022 é a melhor.
- No caso de subida de escalão, o atleta mantém a pontuação.
- No caso de empate na posição do ranking, o desempate é feito através da nota das componentes ordenada da maior para a menor.

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 empate na posição do ranking, o desempate é feito através da nota das componentes ordenada da maior para a 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.

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, Torneio Nacional de Figuras Obrigatórias e Taça de Portugal e consequentemente no Torneio Nacional e no Campeonato Nacional, são definidos de acordo com a tabela abaixo.

ESCALÃO	ESPECIALIDADE			
	PATINAGEM LIVRE	PARES ARTÍSTICOS	PARES DE DANÇA SOLO DANCE	FIGURAS OBRIGATÓRIAS
Benjamim	NÍVEL III	NÍVEL I	NÍVEL II	NÍVEL III
Infantil				
Iniciado	NÍVEL IV	NÍVEL II	NÍVEL III	NÍVEL IV
Cadete				NÍVEL III
Juvenil				
Júnior				
Sénior				

NOTA MÍNIMA

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

Escalão	Patinagem Livre	Solo Dance
Infantil	14	11
Iniciado	10	14
Cadete	11	19
Juvenil		18
Júnior		
Sénior	13	

ACESSO AOS QUATRO PRIMEIROS OPENS

- Apenas podem participar os atletas posicionados entre as posições 6 e 55 (inclusive) do Ranking do Ano Anterior (os 50 melhores sem contar com os 5 primeiros)
- Só podem participar atletas que não tenham atingido a nota mínima
- Há dois momentos competitivos por escalão e especialidade com vagas fixas

ACESSO AO QUINTO OPEN

- Os atletas apenas podem participar no 5º Open se tiverem participado no Campeonato Associativo e qualificarem-se nas primeiras posições de acordo com o quadro em baixo, desde que ainda não tenham atingido a nota mínima
- As vagas não utilizadas de uma associação não passam para outras associações, da mesma maneira que não passam entre especialidades. Apenas à lugar à passagem de vagas dentro dos escalões na mesma especialidade. Nesse caso é utilizado o Método d'Hondt para esta distribuição

Escalão	Patinagem Livre	Solo Dance
Infantil	4	4
Iniciado	4	4
Cadete	3	3
Juvenil	3	3
Júnior	2	2
Sénior	2	2

ACESSO AO CAMPEONATO NACIONAL

- Os 5 primeiros atletas do Ranking de 2022 têm acesso direto ao Campeonato Nacional sem necessidade de participação em Opens.
- Os atletas que atinjam a Nota Mínima têm acesso ao Campeonato Nacional.
- Os atletas para participarem no Campeonato Nacional têm obrigatoriamente de participar no Campeonato Associativo.

ACESSO AOS TORNEIOS NACIONAIS

- No escalão de Benjamim, 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.
- Os 20 primeiros atletas do Ranking Nacional de Opens que não obtenham acesso ao Campeonato Nacional têm acesso ao Torneio Nacional.

CAMPEONATO NACIONAL DE SHOW E PRECISÃO

São requisitos de participação no Campeonato Nacional de Show e Precisão:

- Nascidos até 2011 (inclusive), a idade mínima para competir é 12 anos.
- Terem no mínimo o Nível 2 de uma Especialidade.
- As cinco melhores equipas do campeonato nacional anterior serão sorteadas como as últimas cinco equipas a apresentar o seu programa. Se uma dessas equipas não estiver em competição, o top 5 não será estendido a outras equipas.

TORNEIO NACIONAL DE SHOW E PRECISÃO

São requisitos de participação no Campeonato Nacional de Show e Precisão:

- Nascidos até 2013 (inclusive), a idade mínima para competir é 10 anos.
- Terem no mínimo o Nível 5 de Iniciação.

TORNEIO NACIONAL DE FIGURAS OBRIGATÓRIAS

Os grupos das figuras são sorteados, aquando do sorteio da ordem de saída.

O regulamento a utilizar é o definido pela World Skate.

TORNEIO REGIONAL E NACIONAL DE BENJAMINS (TOTS)

O regulamento técnico a utilizar em Patinagem Livre, Pares Artísticos, Solo Dance e Pares de Dança é o definido pela World Skate.

DIAGRAMAS DE DANÇA E SOLO DANCE

NÍVEL I

“And” Foxtrot
By: Mário Lago
 Revista pela CTN2022

Ritmo: Foxtrot

Tempo: 104 bpm

Posição Par: Killian

Nº	PASSOS	TEMPOS	ESPECIFICIDADES TÉCNICAS
1	EFE STROKE	2	
2	IFD CHASSÉ	2	O Atleta deverá executar um chassé 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 CHASSÉ	2	O Atleta deverá executar um chassé 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 correta.
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 CHASSÉ	2	O Atleta deverá executar um chassé de forma correta.
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 SWING	2+2	A perna livre passada para a frente no 3º tempo.



RITMO: Foxtrot
TEMPO: 104 bpm

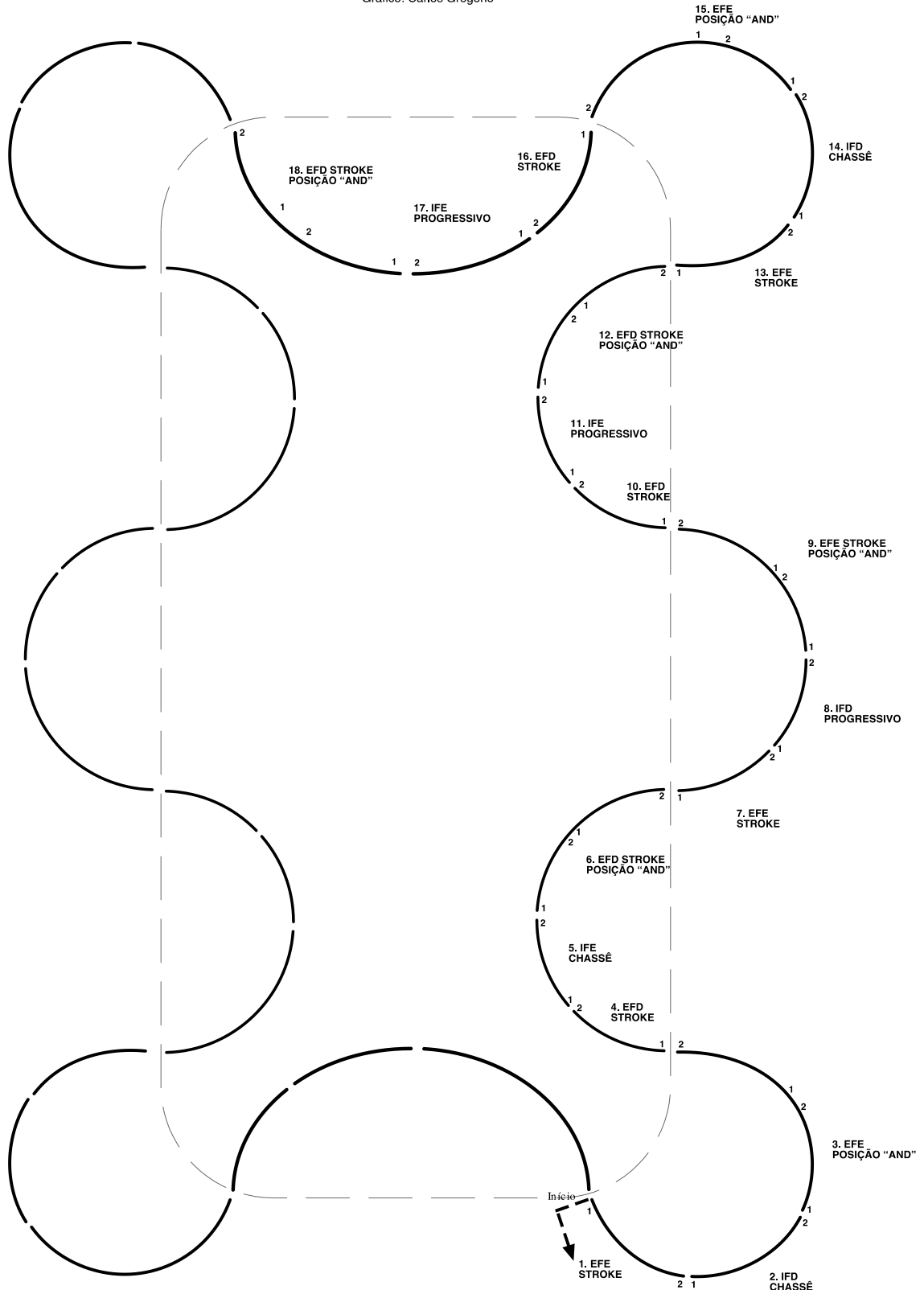
“And” Foxtrot

Criado por: Mário Lago

Gráfico: Carlos Gregório

Posição de Par:

Kilian



NÍVEL II

CITY BLUES By: Robert LaBriola

Music: Blues 4/4

Position: Killian

Tempo: 88 bpm

Pattern: Set

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 Swing, with the swing being executed on the second beat of the step.

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 (Cut Step).

A dropped chasse is accomplished by:

- Placing the free skate in the “parallel and” position
- Changing feet
- Then extending the free leg to a leading position in the air

Step 6 is a RFO-Swing. The free leg must be 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.

KEY POINTS – CITY BLUES

1. Step 5 DpCh LFI (2 beats):

- Correct timing of the step.
- Correct technical execution of the DPCH – starting in “and position”: with feet close and parallel. On beat 1, the right leg becomes the free leg and immediately extends in front.
- No deviations from the inside edge.
- For couples: Attention to the position of the couple which should be close without any separations.

2. Step 6 RFO Sw (2 + 2 beats):

- Correct timing of the step
- Correct technical execution of the stroke and Swing on an outside edge with the free leg held back for 2 beats and swung forward on the 3rd beat.
- No deviations from the outside edge
- For couples: Attention to the position of the couple which should be close without any separations.

3. Step 9: STROKE LFO SW (1+1 beat) and - Step 10 XF RFI (2 beats).

- Correct timing of the steps
- Correct technical execution of the stroke and Swing on an outside edge with the free leg held back for 1 beat and swung forward on the 2nd beat.

Step 10 XF RFI:

- correct technical execution of the cross in front with feet close and parallel, with the simultaneous stretching of the free legs in back.
- No deviations from the inside edge
- For couples: Attention to the position of the couple which should be close without any separations

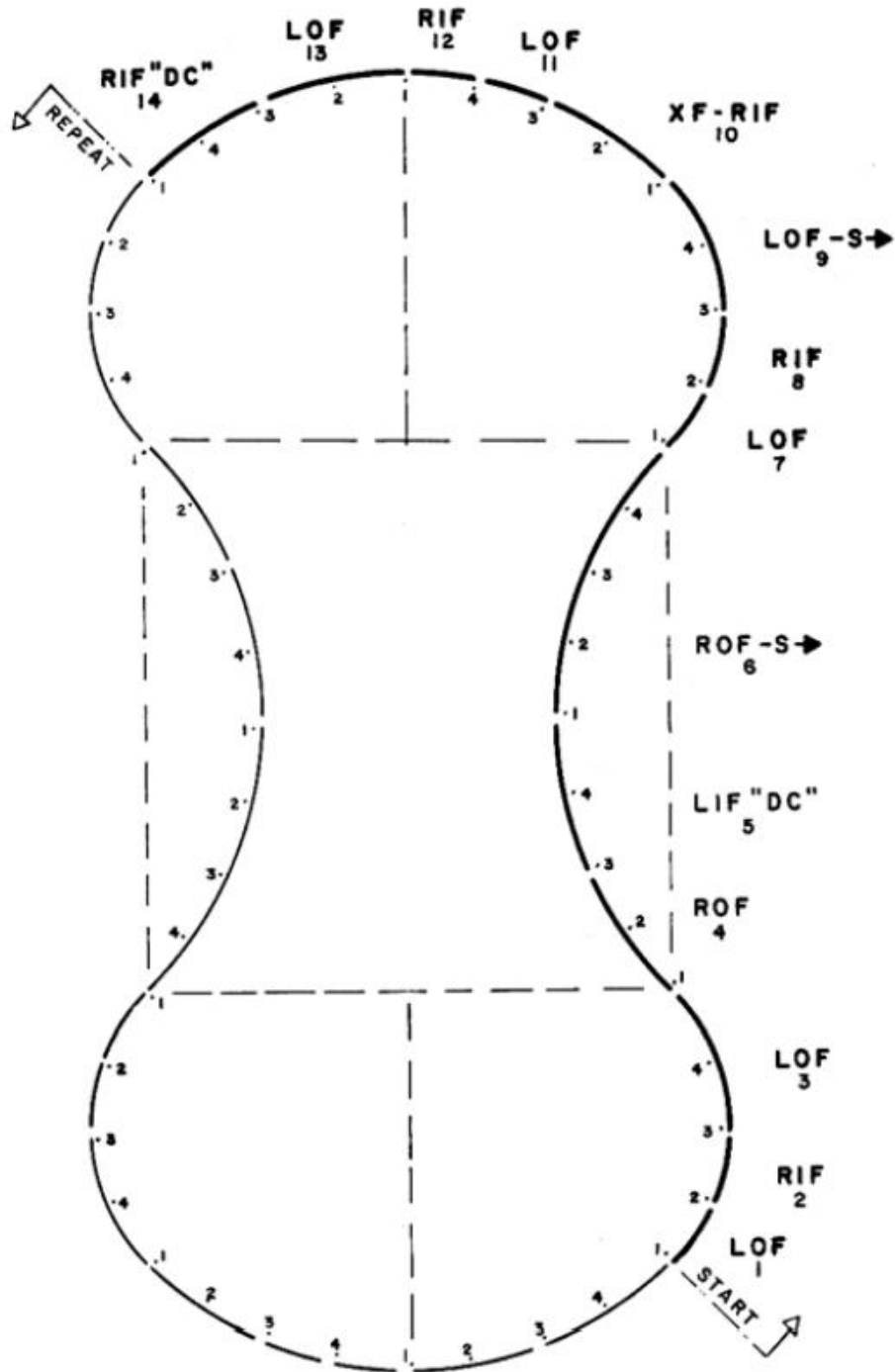
4. Step 14 DpCh RFI (2 beats):

- Correct timing of the step (2 beats).
- Correct technical execution of the DPCH – starting in “and position”: with feet close and parallel. On beat 1, the left leg becomes the free leg and immediately extends in front.
- No deviations from the inside edge.
- For couples: Attention to the position of the couple which should be close without any separations.

CITY BLUES – LISTA DE PASSOS

HOLD	STEPS	MAN	LADY	BEATS
Kilian	1	LFO	LFO	1
	2	RFI	RFI	1
	3	LFO	LFO	2
	4	RFO	RFO	2
	5	LFI - Cut Step	LFI - Cut Step	2
	6	RFO - Swing	RFO - Swing	4
	7	LFO	LFO	1
	8	RFI	RFI	1
	9	LFO - Swing	LFO - Swing	2
	10	XF - RFI	XF - RFI	2
	11	LFO	LFO	1
	12	RFI	RFI	1
	13	LFO	LFO	2
	14	RFI - Cut Step	RFI - Cut Step	2

CITY BLUES



NÍVEL III

CARLOS TANGO

By Carl Henderson. Modified for Minis Couples by Cinzia Bernardi)

Music: Tango 4/4

Tempo: 96

Position: Kilian

Please note that the Hold position is changed from Kilian (Crossed in front) **TO KILIAN:**

Step 1 LFO (1 beat), aimed in the direction of the long side barrier followed by step 2 RFI (1 beat), parallel to the long side barrier.

Step 3 LFO + tap in back (total of 4 beats) is maintained on an outside edge for all four beats of which, the first three are characterized by an extension of the right free leg in back and by a light touch to the floor with the inside front wheel (on the 3rd beat), and on the fourth beat in "and" position in preparation for the next step. The direction is toward the short side barrier.

Step 4 DpCh RFI + tap in front (total of 4 beats) is a dropped chasse maintained on an inside edge for all four beats of which, the first three are characterized by an extension in front of the free leg and by a light touch to the floor with the outside front wheel of the left skate (on the 3rd beat), and on the fourth beat in "and" position in preparation for the next step.

Step 4 crosses the long axis on the 3rd beat and represents the top of the lobe that curves almost parallel to the short side barrier.

The Steps: 5 LFO (1 beat), step 6 Ch RFI (1 beat), step 7 LFO (1 beat) in the direction of the long side barrier, followed by step 8 run RFI (1 beat), which curving, is almost parallel to the long side barrier.

Step 9 LFO-Sw (4 beats) is a run followed by a swing on the 3rd beat that initially aims toward the long side barrier, becomes parallel to it and moves toward the baseline in the direction of the long axis.

Step 10 RFO (1 beat) aimed in the direction of the long axis, followed by step 11, run LFI (1 beat), which curving, becomes almost parallel to the long axis.

Step 12 RFO-Sw (4 beats) crosses the short axis on the 2nd beat, becoming parallel to the long axis, followed by a swing of the free leg in front on the 3rd beat and ends aiming toward the long side barrier, crossing the baseline on the 4th beat.

CARLOS TANGO - KEY POINT

1. Step 3 LFO “Tap Down” (2+1+1) beats:

- correct timing of the step
- correct technical execution of the stroke, with feet close and parallel, placed on a clear outside edge
- correct execution of the “tap down” movement: on the 3rd beat the right inside toe wheel taps down (only one wheel).

- No deviations from the outside edge during the tap down.
- For couples: Attention to the position of the couple which should be close without any separations.

2. Step 4 DpCh RFI “Tap Down” (2+1+1):

- Correct timing of the step.
- Correct technical execution of the dropped chasse with feet close and parallel, placed on a clear inside edge (it starts with an “and position”)

- correct execution of the “tap down” movement: on the 3rd beat the left outside toe wheel (only one wheel) taps down.

- No deviations from the inside edge during the tap down.
- For couples: Attention to the position of the couple which should be close without any separations

3. Step 9 STROKE LFO-Sw (2+2):

- Correct timing of the step
- Correct execution of the stroke and Swing with an outside edge with the free leg held back for 2 beats and swung forward on the 3rd beat.

- No deviations from the outside edge during the swing.
- For couples: Attention to the position of the couple which should be close without any separations

4. Step 12 STROKE RFO-Sw (2+2):

- Correct timing of the step
- Correct execution of the stroke and Swing with an outside edge with the free leg held back for 2 beats and swung forward on the 3rd beat.

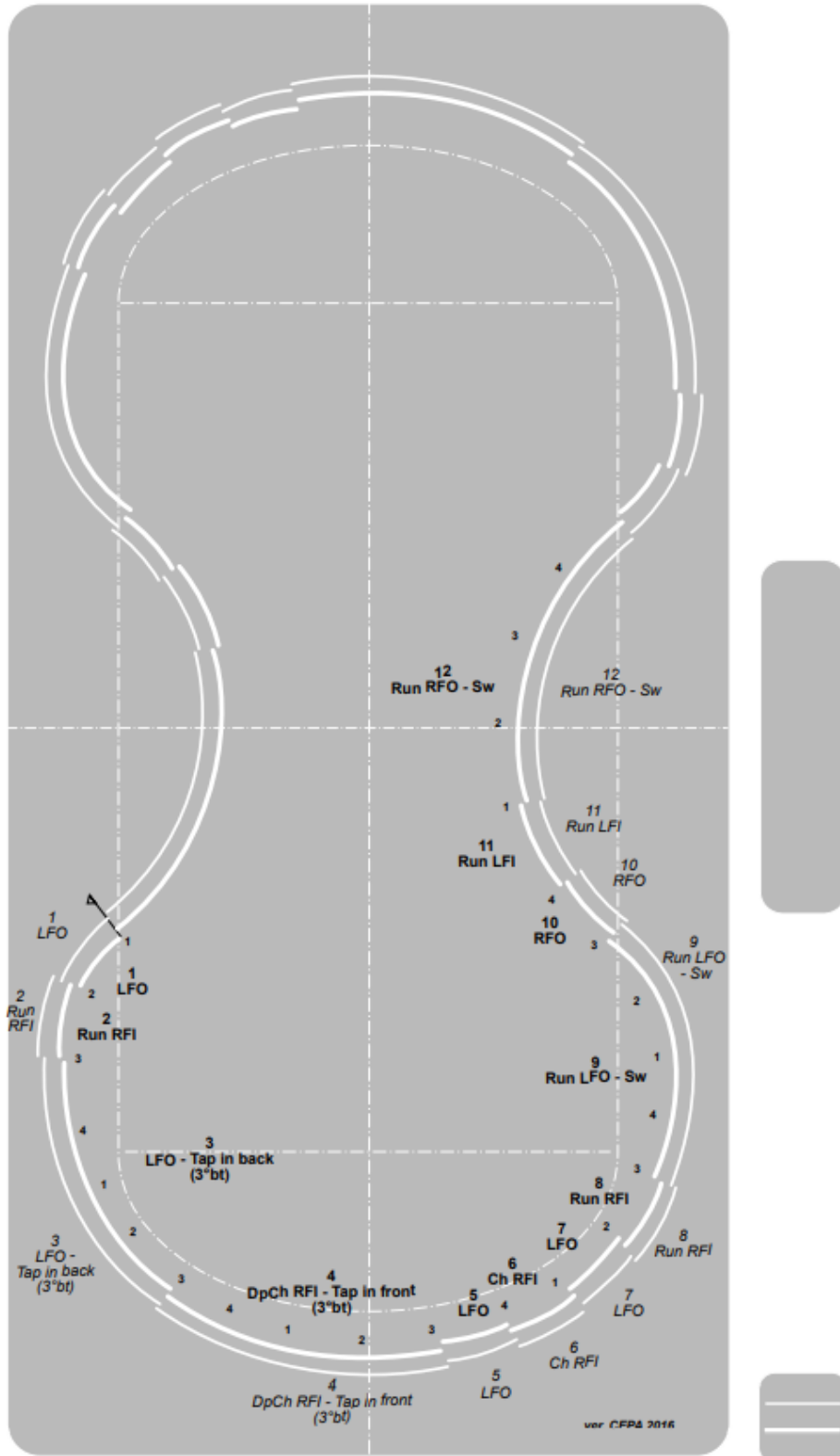
- No deviations from the outside edge during the swing.
- For couples: attention to the position of the couple which should be close without any separations.

CARLOS TANGO

LISTA DE PASSOS

HOLD	NO.	MAN'S STEPS	MUSICAL BEAT	WOMAN'S STEPS
SECTION 1				
Kilian	1	LFO	1	LFO
	2	Run RFI	1	Run RFI
	3	LFO + tap in back	2+1+1	LFO + tap in back
	4	Dp Ch RFI + tap in front	2+1+1	Dp Ch RFI + tap in front
	5	LFO	1	LFO
	6	Ch RFI	1	Ch RFI
	7	LFO	1	LFO
	8	run RFI	1	run RFI
	9	run LFO Sw	2+2	run LFO Sw
	10	RFO	1	RFO
	11	run LFI	1	run LFI
	12	run RFO Sw	2+2	run RFO Sw

CARLOS TANGO



NÍVEL IV

LITTLE WALTZ SOLO

By: Ronald E. Gibbs

Music: Waltz

Tempo: 132 bpm

Pattern: Set

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 POINT

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

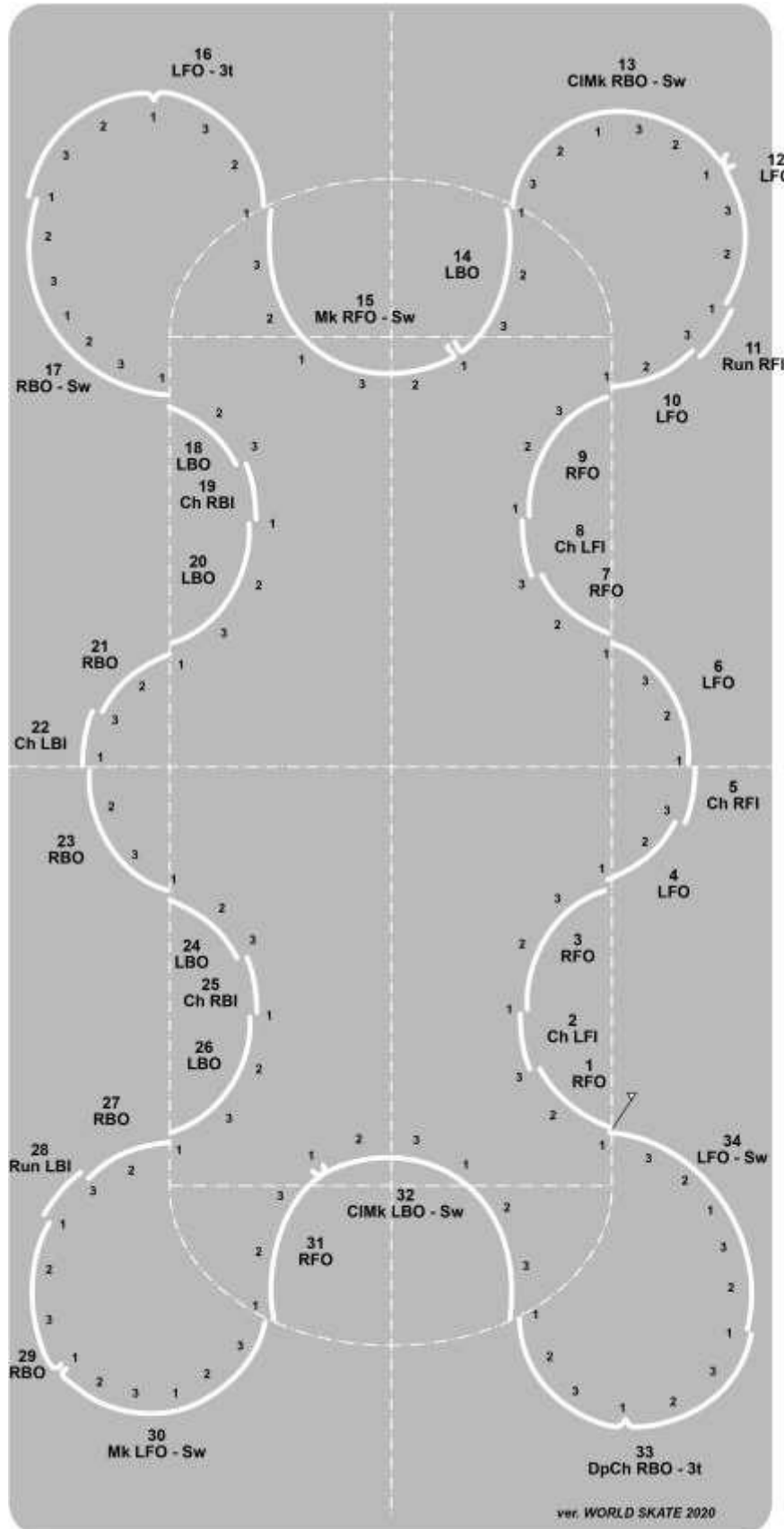
Section 2

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- LISTA DE PASSOS

SECTION 1			SECTION 2		
NO.	STEPS	MUSICAL BEATS	NO.	STEPS	MUSICAL BEATS
1	RFO	2	18	LBO	2
2	Ch LFI	1	19	Ch RBI	1
3	RFO	3	20	LBO	3
4	LFO	2	21	RBO	2
5	Ch RFI	1	22	Ch LBI	1
6	LFO	3	23	RBO	3
7	RFO	2	24	LBO	2
8	Ch LFI	1	25	Ch RBI	1
9	RFO	3	26	LBO	3
10	LFO	2	27	RBO	2
11	Run RFI	1	28	Run LBI	1
12	LFO	3	29	RBO	3
13	CIMk RBO Sw	3+3	30	Mk LFO Sw	3+3
14	LBO	3	31	RFO	3
15	Mk RFO Sw	3+3	32	CIMk LBO Sw	3+3
16	LFO 3T LBI	3+3	33	DpCh RBO 3T RFI	3+3
17	RBO Sw	3+3	34	LFO Sw	3+3

LITTLE WALTZ SOLO



LITTLE WALTZ COUPLE

By: Hans Jurgen Schamberger

Music: Waltz

Tempo: 132 bpm

Position: Waltz

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.

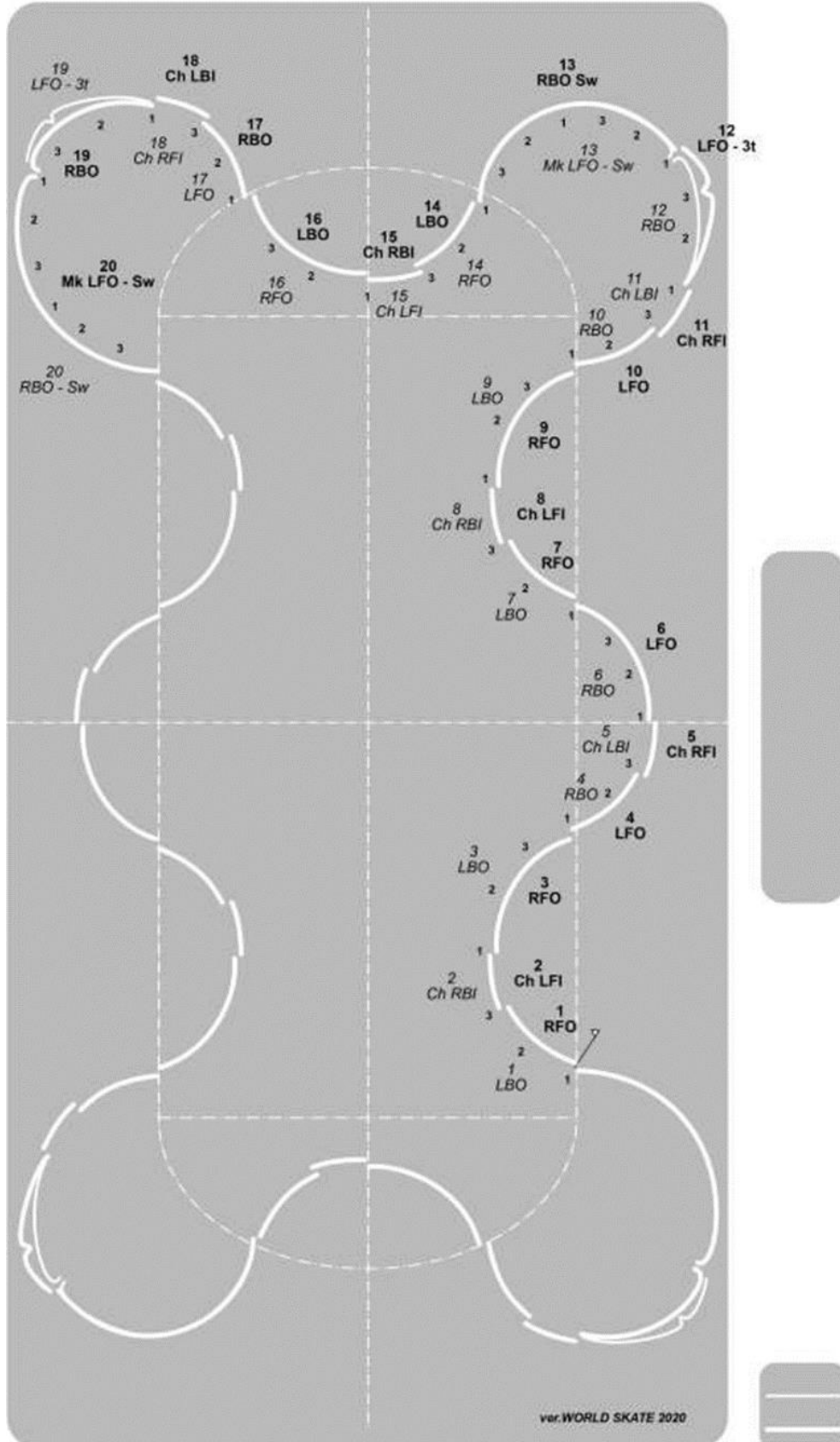
LITTLE WALTZ COUPLE - KEY POINT

- 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
- 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.
- 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.
- 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 COUPLE

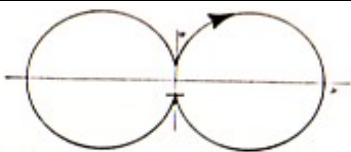
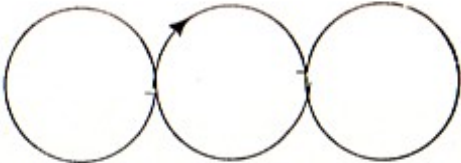


QUADRO DE FIGURAS OBRIGATÓRIAS


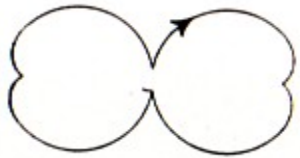
NÍVEL I

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

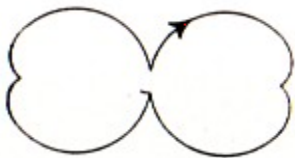
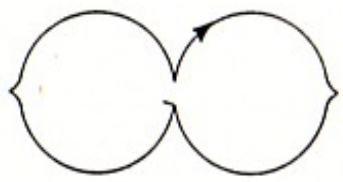
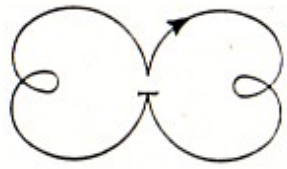
NÍVEL II

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

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