



FPP

Federação de Patinagem
de Portugal

REGULAMENTO TÉCNICO

da

PATINAGEM ARTÍSTICA

-2017-

COMISSÃO TÉCNICA NACIONAL

ÍNDICE

Capítulo I – Figuras Obrigatórias e Patinagem Livre	5
1 – Benjamins -----	5
1.1 – Figuras Obrigatórias -----	5
1.2 – Patinagem Livre -----	5
2 – Infantis -----	8
2.1 – Figuras Obrigatórias -----	8
2.2 – Patinagem Livre -----	8
3 – Iniciados -----	12
3.1 – Figuras Obrigatórias -----	12
3.2 – Patinagem Livre -----	12
4 – Cadetes -----	16
4.1 – Figuras Obrigatórias -----	16
4.2 – Patinagem Livre -----	16
5 – Juvenis -----	19
5.1 – Figuras Obrigatórias -----	19
5.2 – Patinagem Livre -----	19
6 – Juniores -----	22
6.1 – Figuras Obrigatórias -----	22
6.2 – Patinagem Livre -----	22
7 – Seniores -----	25
7.1 – Figuras Obrigatórias -----	25
7.2 – Patinagem Livre -----	25
8 – Regras Gerais das Figuras Obrigatórias -----	28
9 – Regras de Execução das Figuras Obrigatórias -----	28
10 – Regras de Ajuizamento das Figuras Obrigatórias -----	32
11 – Regras Gerais de Patinagem Livre -----	33
12 – Regras de Execução de Patinagem Livre -----	34
13 – Regras de Ajuizamento de Patinagem Livre -----	34
14 – Guia de Cotação do Programa Curto -----	42
Capítulo II - Pares de Artística	43
1 – Infantis -----	43
2 – Iniciados -----	44
3 – Cadetes -----	45
4 – Juvenis -----	47
5 – Juniores -----	49
6 – Seniores -----	52
7 – Regras de Execução dos Pares de Artística -----	57
8 – Regras de Ajuizamento dos Pares de Artística -----	57

1 – Infantis	58
2 – Iniciados	59
3 – Cadetes	59
4 – Juvenis	60
5 – Juniores	60
6 – Seniores	62
7 – Regras Gerais de Execução Style Dance 2017	63
8 – Regras de Execução Style Dance Júnior	65
9 – Regras de Execução Style Dance Sénior	68
10 – Regras de Execução da Dança Livre – Infantil.....Juvenil	72
11 – Regras de Execução da Dança Livre – Júnior e Sénior	75
12 – Regras de Ajuizamento dos Pares de Dança	79
12.1 – Regras e penalizações Gerais	79
12.2 – Regras e penalizações das Danças Obrigatórias	80
12.3 – Regras e penalizações da Style Dance	82
12.4 – Regras e penalizações da Dança Livre	83

1 – Infantis	86
2 – Iniciados	86
3 – Cadetes	87
4 – Juvenis	87
5 – Juniores	88
6 – Seniores	89
7 – Regras Gerais de Execução Style Dance 2017	90
8 – Regras de Execução Style Dance Júnior	92
9 – Regras de Execução Style Dance Sénior	94
10 – Regras de Execução da Dança Livre – Iniciado.....Juvenil	96
11 – Regras de Execução da Dança Livre – Júnior e Sénior	97
12 – Regras e penalizações Gerais	100
12.1 – Regras e penalizações das Danças Obrigatórias	100
12.2 – Regras e penalizações da Style Dance	100
12.3 – Regras e penalizações da Dança Livre	101

Capítulo V – Show e Precisão	103
1 – Regras Gerais de Show -----	103
2 – Regras de Execução de Show -----	104
3 – Regras de Ajuizamento de Show -----	108
4 – Deduções para Show -----	109
5 – Regras Gerais de Precisão -----	110
6 – Regras de Execução de Precisão – Junior -----	111
7 – Regras de Execução de Precisão – Senior -----	113
8 – Regras de Ajuizamento de Precisão -----	116
9 – Deduções para Precisão -----	117
Capítulo VI – Penalizações	118
Capítulo VII – Campeonatos Nacionais	127
Capítulo VIII – Outros	
Informações -----	129
Alterações para 2018 -----	130
ANEXO I – Figuras Obrigatórias	131
ANEXO II – Patinagem Livre	134
ANEXO III – Teste de Nível 1 de Solo Dance e Pares de Dança	136
ANEXO IV – Guia Normativo de Acesso às Provas Nacionais	
1. Testes de Iniciação -----	138
2. Testes de Disciplina -----	143
2.1. Figuras Obrigatórias -----	143
2.2. Patinagem Livre -----	147
2.3. Pares de Dança e Solo Dance -----	154
ANEXO V – Esclarecimentos	157



CAPÍTULO I – Figuras Obrigatórias e Patinagem Livre

1 – BENJAMINS

Ano de Nascimento: 2008 e 2009

1.1– Figuras Obrigatórias

Mínimo exigido: Teste de Nível 3 de Figuras Obrigatórias

Grupo 1	1	4	7
----------------	----------	----------	----------

Grupo 2	2	3	7
----------------	----------	----------	----------

- No escalão de Benjamins, é permitida a execução das figuras obrigatórias nos círculos de 5 metros de diâmetro.
- O grupo a realizar é sorteado, bem como o pé de saída, durante os sorteios para as ordens de saída.

1.2- Patinagem Livre

Mínimo exigido: Teste de Nível 3 de Patinagem Livre

PROGRAMA LIVRE:

- ✓ Sem Programa Curto
- ✓ Programa Livre tem a duração de 2 minutos e 30 segundos (± 10 segundos)
- ✓ Poderão executar apenas os seguintes elementos:

❖ Saltos

- Máximo de uma (1) rotação e Axel
- Máximo duas (2) combinações (mínimo dois (2) e máximo cinco (5) saltos)
- Máximo dez (10) (na totalidade do programa)
- Obrigatório UM (1) Toe Loop e UM (1) Lutz (isolado ou em combinação)
- Obrigatório as combinações serem diferentes
- O elemento AXEL só poderá ser executado três (3) vezes durante todo o programa. Caso o atleta opte por repetir o elemento, este terá de ser antecedido por uma transição. Esta terá de obedecer aos seguintes dois critérios:

1º) Presença de movimentos coreográficos em correlação com a música em questão;

2º) A escolha da sequência de passos é livre, no entanto, o rodado de saída do último passo terá de corresponder ao rodado de entrada/preparação) do salto.

❖ **Piões**

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

❖ **Sequência Coreográfica de Passos (SCP)**

- Obrigatório UMA sequência
- Diagrama livre dentro dos seguintes: círculo, diagonal, serpente ou reta (se o atleta optar pelo último exemplo (reta), esta terá de ser executada sob o eixo longitudinal)
- Obrigatório incluir UM Twizzle (duplo três com a perna livre enrolada)
- Obrigatório incluir TRÊS Contra-três consecutivos
- Deverá ocupar, pelo menos, $\frac{3}{4}$ do comprimento da pista, sendo obrigatório que o Twizzle e os três contra-três sejam apresentados após o primeiro $\frac{1}{4}$
- Obrigatório UMA paragem coreográfica onde o atleta deverá explorar ao máximo a sua capacidade de expressividade e interpretação do tema escolhido. Duração de 3 a 5 segundos podendo ser apresentada em qualquer local exceto início e fim da sequência

❖ **Sequência de Movimentos Arabescos (SMA)**

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

“Movimentos Arabescos”

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

Penalizações específicas para o escalão:

Descrição	Valor	Nota a atribuir	Responsabilidade
“Má execução” do Toe Loop (qualquer forma)	0,2/cada	A	Juiz Árbitro
“Má execução” do Lutz	0,2/cada	A	Juiz Árbitro
Ausência de transição que antecede o axel	0,4	A e B	Juiz Árbitro
Irregularidade na SCP	0,1/cada	A	Juiz Árbitro
Irregularidade na SMA (exceto diagrama)	0,1/cada	A	Juiz Árbitro
Irregularidade do diagrama da SMA	0,2	A	Juiz Árbitro

- ✓ Estas e todas as restantes penalizações gerais encontram-se no Capítulo – VI “Penalizações”

2 – INFANTIS

Ano de Nascimento: 2006 e 2007

2.1 - Figuras Obrigatórias

Mínimo exigido, Campeonatos Distritais e Nacionais: Teste de Nível 3 de F. Obrig.

Grupo 1	3	8 a/b	14
----------------	----------	--------------	-----------

Grupo 2	4	9 a/b	14
----------------	----------	--------------	-----------

- No escalão de Infantis, é permitida a execução das figuras obrigatórias nos círculos de 5 metros de diâmetro.
- O grupo a realizar é sorteado, bem como o pé de saída, durante os sorteios para as ordens de saída.

2.2 - Patinagem Livre

Mínimo exigido Campeonatos Distritais e Nacionais: Teste de Nível 3 de Pat. Livre

PROGRAMA LIVRE:

- ✓ Sem programa Curto
- ✓ Programa Livre tem a duração de dois (2) minutos e trinta (± 10 segundos)
- ✓ Poderão executar apenas os seguintes elementos:
 - ❖ **Saltos**
 - Máximo de uma (1) rotação, Axel, duplo Toe Loop e duplo Salchow
 - Máximo duas (2) combinações (mínimo dois (2) e máximo cinco (5) saltos)
 - Máximo dez (10) (na totalidade do programa)
 - Obrigatório UM (1) Toe Loop (simples ou duplo) e UM (1) Lutz (isolado ou em combinação)
 - Obrigatório as combinações serem diferentes
 - Se o patinador apresentar um salto (duplo) três vezes durante o programa, uma delas terá de ser em combinação

-
- Com exceção dos saltos de uma rotação ou menos, um salto (do mesmo tipo e rotação) só poderá ser executado, no máximo, três (3) vezes durante o programa

❖ Piões

- Máximo Verticais (em cima), Sentados (em baixo) e Avião Base (qualquer rodado)
- Piões de alto nível (ex: “Broken Ankle”, em Calcanhar, em posição Invertida) não estão permitidos
- Obrigatório executar UM pião vertical ou UMA combinação de piões verticais
- Máximo TRES execuções na totalidade do programa (isolados ou combinações)
- Deverão ser executados, no mínimo, dois (2) piões, sendo um deles obrigatoriamente uma combinação
- Obrigatório as combinações serem diferentes
- Obrigatória distribuição equilibrada, ou seja, pelo menos uma vez, entre dois piões, terão de estar presentes UM elemento de salto e UMA sequência coreográfica de passos (Exemplo: Pião – Salto – SCP – Pião – Pião)

❖ Sequência Coreográfica de Passos (SCP)

- Obrigatório UMA sequência
- Diagrama livre dentro dos seguintes: círculo, diagonal, serpente ou reta (se o atleta optar pelo último exemplo (reta), esta terá de ser executada sob o eixo longitudinal)
- Obrigatório incluir UM Twizzle (duplo três com a perna livre enrolada)
- Obrigatório incluir TRÊS Contra-três consecutivos
- Deverá ocupar, pelo menos, $\frac{3}{4}$ do comprimento da pista, sendo obrigatório que o Twizzle e os três contra-três sejam apresentados após o primeiro $\frac{1}{4}$
- Obrigatório UMA paragem coreográfica onde o atleta deverá explorar ao máximo a sua capacidade de expressividade e interpretação do tema escolhido. Duração de 3 a 5 segundos podendo ser apresentada em qualquer local exceto início e fim da sequência

❖ Sequência de Movimentos Arabescos (SMA)

- Obrigatório UMA sequência com diagrama em SERPENTE
- Mínimas duas posições arabescas (tipo avião), utilizando na totalidade o eixo longitudinal da pista e no mínimo metade do eixo transversal
- Inicia-se num dos topos do ringue e termina no topo oposto

-
- Não são permitidos puxões entre posições, para adquirir velocidade
 - Exceto na(s) mudança(s), toda a serpente terá de ser executada em posição arabesca
 - A mudança de posição pressupõe definição completa da posição prévia
 - Aconselha-se alterações de rodado e/ou direção numa mesma posição
 - Variação de posição arabesca é permitida, incluindo agarrar joelho ou patim, sendo a posição de perna livre opcional

❖ **Movimentos Acrobáticos**

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

❖ **Transições**

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

“Movimentos Arabescos”

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

“Transição”

Variedade e/ou complexidade de trabalho de pés, posições e movimentos que ligam elementos (saltos, piões e sequências coreográficas de passos). Também estão incluídas entradas e saídas de elementos técnicos. Podem ser curtas ou longas e para além de elevarem o coeficiente de execução dos elementos, tornam o programa mais rico e completo.

Penalizações específicas para o escalão:

Descrição	Valor	Nota a atribuir	Responsabilidade
“Má execução” do Toe Loop (qualquer forma)	0,2	A	Juiz Árbitro
“Má execução” do Lutz	0,2	A	Juiz Árbitro
Irregularidade na SCP	0,1/cada	A	Juiz Árbitro
Irregularidade na SMA (exceto diagrama)	0,1/cada	A	Juiz Árbitro
Ausência de Transição	0,4	A e B	Juiz Árbitro
“Má execução” do diagrama da SMA	0,2	A	Juiz Árbitro

- ✓ Estas e todas as restantes penalizações gerais encontram-se no Capítulo – VI “Penalizações”

3 – INICIADOS

Ano de Nascimento: 2004 e 2005

3.1 - Figuras Obrigatórias

Mínimo exigido, Campeonatos Distritais e Nacionais: Teste de Nível 3 de Fig. Obrig.

Grupo 1	18 a/b	10	23 a/b	15
----------------	---------------	-----------	---------------	-----------

Grupo 2	19 a/b	11	22 a/b	30 a/b
----------------	---------------	-----------	---------------	---------------

- Sorteio das figuras:
 - Fig.18 a/b OU Fig.10
 - Fig.19 a/b OU Fig.11
- É obrigatória a execução das figuras nos círculos de 6 metros de diâmetro.
- O grupo a realizar é sorteado, bem como o pé de saída, durante os sorteios para as ordens de saída.

3.2 - Patinagem Livre

Mínimo exigido Campeonatos Distritais e Nacionais: Teste de Nível 3 de Pat. Livre

PROGRAMA LIVRE:

- ✓ Sem Programa Curto
- ✓ Programa Livre tem a duração de três minutos (\pm 10 segundos)
- ✓ Poderão executar apenas os seguintes elementos:

❖ Saltos

- Máximo até duas (2) rotações (duplo Axel e triplos proibidos)
- Máximo duas (2) combinações (mínimo dois (2) e máximo cinco (5) saltos)
- Máximo doze (12) (na totalidade do programa)
- Obrigatório UM (1) Toe Loop e UM (1) Lutz (simples ou duplo (isolado ou em combinação))
- Obrigatório as combinações serem diferentes
- Se o patinador apresentar um salto (duplo) três vezes durante o programa, uma delas terá de ser em combinação
- Com exceção dos saltos de uma rotação ou menos, um salto (do mesmo tipo e rotação) só poderá ser executado, no máximo, três (3) vezes durante o programa

❖ Piões

- Qualquer pião é permitido exceto o pião “Broken Ankle”
- Obrigatório executar UM pião sentado ou UMA combinação de dois piões sentados
- Máximo TRÊS execuções na totalidade do programa (isolados ou combinações)
- Deverão ser executados, no mínimo, dois (2) piões, sendo um deles obrigatoriamente uma combinação
- Obrigatório as combinações serem diferentes
- Obrigatória distribuição equilibrada, ou seja, pelo menos uma vez, entre dois piões, terão de estar presentes UM elemento de salto e UMA sequência coreográfica de passos (Exemplo: Pião – Salto – SCP – Pião – Pião)

❖ Sequência Coreográfica de Passos (SCP)

- Obrigatório UMA sequência
- Diagrama livre dentro dos seguintes: círculo, diagonal, serpente ou reta (se o atleta optar pelo último exemplo (reta), esta terá de ser executada sob o eixo longitudinal)
- Obrigatório incluir UM Twizzle (duplo três com a perna livre enrolada)
- Obrigatório incluir TRÊS Contra-três consecutivos
- Obrigatório, no mínimo UM três ou contra-três divergente
- Deverá ocupar, pelo menos, $\frac{3}{4}$ do comprimento da pista, sendo obrigatório que o Twizzle e os três contra-três sejam apresentados após o primeiro $\frac{1}{4}$
- Obrigatório UMA paragem coreográfica onde o atleta deverá explorar ao máximo a sua capacidade de expressividade e interpretação do tema escolhido. Duração de 3 a 5 segundos podendo ser apresentada em qualquer local exceto início e fim da sequência

❖ Sequência de Movimentos Arabescos (SMA)

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

❖ **Movimentos Acrobáticos**

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

❖ **Transições**

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

“Movimentos Arabescos”

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

“Transição”

Variedade e/ou complexidade de trabalho de pés, posições e movimentos que ligam elementos (saltos, piões e sequências coreográficas de passos). Também estão incluídas entradas e saídas de elementos técnicos. Podem ser curtas ou longas e para além de elevarem o coeficiente de execução dos elementos, tornam o programa mais rico e completo.

Penalizações específicas para o escalão:

Descrição	Valor	Nota a atribuir	Responsabilidade
“Má execução” do Toe Loop (qualquer forma)	0,2	A	Juiz Árbitro
“Má execução” do Lutz	0,2	A	Juiz Árbitro
Irregularidade na SCP	0,1/cada	A	Juiz Árbitro
Irregularidade na SMA (exceto diagrama)	0,1/cada	A	Juiz Árbitro
Ausência de Transição	0,4	A e B	Juiz Árbitro
“Má execução” do diagrama da SMA	0,2	A	Juiz Árbitro

- ✓ Estas e todas as restantes penalizações gerais encontram-se no Capítulo – VI “Penalizações”

4 – CADETES

Ano de Nascimento: 2002 e 2003

4.1 - Figuras Obrigatórias

Mínimo exigido, Campeonatos Distritais e Nacionais: Teste de Nível 4 de Fig. Obrig.

Grupo 1	13	19 a/b	20 a/b	15
----------------	-----------	---------------	---------------	-----------

Grupo 2	18 a/b	21 a/b	28 a/b	30 a/b
----------------	---------------	---------------	---------------	---------------

Grupo 3	19 a/b	22 a/b	28 a/b	16
----------------	---------------	---------------	---------------	-----------

Grupo 4	13	18 a/b	23 a/b	30 a/b
----------------	-----------	---------------	---------------	---------------

● Sorteio das figuras:

Fig.13 OU Fig.19 a/b
Fig.18 a/b OU Fig.28 a/b
Fig.19 a/b OU Fig.28 a/b
Fig.13 OU Fig. 18 a/b

- É obrigatória a execução das figuras nos círculos de 6 metros de diâmetro.
- O grupo a realizar é sorteado, bem como o pé de saída, durante os sorteios para as ordens de saída.

4.2 - Patinagem Livre

Mínimo exigido, Campeonatos Distritais e Nacionais: Teste de Nível 4 de Pat. Livre

PROGRAMA CURTO:

Tempo: 2 minutos e 15 segundos (± 5 segundos)

❖ Elementos obrigatórios:

- **Axel**
 - Simples, duplo ou triplo

- **Salto Isolado Picado**
 - Simples, duplo ou triplo

- **Combinação de Saltos**
 - Um mínimo de três (3) e um máximo de cinco (5) saltos
 - Obrigatório incluir, no mínimo, um salto de duas ou mais rotações
 - Se durante a execução da combinação de saltos o atleta sofrer uma queda e continuar a combinação prevista, incorre numa penalização de “elemento extra” (elementos pós queda). Caso se verifique apenas a presença de “elemento auxiliar”, a combinação não terá crédito, mas não incorrerá na penalização supracitada
 - Se até se verificar o “erro” na combinação de saltos, o atleta executar três (3) saltos válidos para cotação, esse valor ser-lhe-á atribuído

- **Pião Isolado**
 - Poderá ser de classe A, B ou C e o patinador deverá optar de entre os seguintes (entrada e saída opcional):

Classe A	Classe B	Classe C
Invertido	Avião ET	Baixo IT
Calcanhar	Avião IT	Baixo EF
Lay Over	Baixo ET	Cruzado
Avião Saltado	Avião EF	
Baixo Saltado		

- Obrigatoriamente tem de ter, no mínimo, três (3) rotações

- **Combinação de Piões**
 - Duas (2) ou três (3) posições, com ou sem mudança de pé
 - Obrigatório uma das posições ser sentada em qualquer rodado
 - No mínimo três (3) rotações em cada posição
 - Entrada e saída opcionais

- **Sequência Coreográfica de Passos**
 - Uma, cujo diagrama para o ano de 2017 é em serpente
 - Deverão ser incluídos, maioritariamente, passos de nível 1

-
- Os patinadores deverão, OBRIGATORIAMENTE, executar os elementos pela seguinte ordem:
 1. SALTO (Axel, combinação de saltos ou salto picado)
 2. SALTO (Axel, combinação de saltos ou salto picado)
 3. PIÃO (Isolado ou combinação de piões)
 4. SALTO (Axel, combinação de saltos ou salto picado)
 5. SEQUÊNCIA COREOGRÁFICA DE PASSOS
 6. PIÃO (Isolado ou combinação de piões)
 - É permitido apresentar movimentos acrobáticos, UMA vez

PROGRAMA LONGO:

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

- ❖ Elementos a incluir:
 - No máximo seis (6) momentos de salto (salto isolado conta como um momento de salto assim como uma combinação de saltos conta como outro momento de salto)
 - Só são permitidos três (3) piões ou combinação de piões
 - Deverão ser executados, no mínimo, dois (2) piões, sendo um deles obrigatoriamente uma combinação
 - Obrigatório as combinações de piões serem diferentes
 - É obrigatório incluir, no mínimo, uma sequência de passos de nível 1, optando pelos seguintes diagramas: serpente, círculo ou diagonal
 - É obrigatória a execução de um Toe Loop (simples, duplo ou triplo) isolado ou em combinação
 - Com exceção dos saltos de uma rotação ou menos, um salto (do mesmo tipo e rotação) só poderá ser executado, no máximo, três (3) vezes durante o programa
 - Todas as combinações de saltos terão de ser diferentes
 - Se o patinador apresentar um salto (duplo ou triplo) três vezes durante o programa, uma delas terá de ser em combinação
 - Obrigatória distribuição equilibrada, ou seja, pelo menos uma vez, entre dois piões, terão de estar presentes UM elemento de salto e UMA sequência coreográfica de passos. (Exemplo: Pião – Salto – SCP – Pião – Pião)
 - É obrigatório a apresentação de TRÊS transições durante o programa. Uma deverá primar pelo componente – trabalho de pés, outra pelo componente – movimentos coreográficos e finalmente uma terceira que reúne ambos os componentes. A ordem de apresentação deverá respeitar a descrição prévia.
 - É permitido apresentar movimentos acrobáticos, UMA vez

5 – JUVENIS

Ano de Nascimento: 2000 e 2001

5.1 - Figuras Obrigatórias

Mínimo exigido Campeonatos Distritais e Nacionais: Teste de Nível 4 de Fig. Obrig.

Grupo 1	20 a/b	33 a/b	36 a/b	16
----------------	---------------	---------------	---------------	-----------

Grupo 2	21 a/b	32 a/b	29 a/b	17
----------------	---------------	---------------	---------------	-----------

Grupo 3	22 a/b	33 a/b	36 a/b	17
----------------	---------------	---------------	---------------	-----------

Grupo 4	23 a/b	32 a/b	29 a/b	30 a/b
----------------	---------------	---------------	---------------	---------------

● Sorteio das figuras:

Fig.33 a/b OU Fig.36 a/b

Fig.32 a/b OU Fig.29 a/b

Fig.33 a/b OU Fig.36 a/b

Fig.32 a/b OU Fig.29 a/b

- É obrigatória a execução das figuras nos círculos de 6 metros de diâmetro.
- O grupo a realizar é sorteado, bem como o pé de saída, durante os sorteios para as ordens de saída.

5.2 - Patinagem Livre

Mínimo exigido Campeonatos Distritais e Nacionais: Teste de Nível 4 de Pat. Livre

PROGRAMA CURTO:

Tempo: 2 minutos e 15 segundos (± 5 segundos)

❖ Elementos obrigatórios:

● **Axel**

- Simples, duplo ou triplo

- **Salto Isolado Picado**
 - Simples, duplo ou triplo

- **Combinação de Saltos**
 - Um mínimo de três (3) e um máximo de cinco (5) saltos
 - Obrigatório incluir, no mínimo, um salto de duas ou mais rotações
 - Se durante a execução da combinação de saltos o atleta sofrer uma queda e continuar a combinação prevista, incorre numa penalização de “elemento extra” (elementos pós queda). Caso se verifique apenas a presença de “elemento auxiliar”, a combinação não terá crédito, mas não incorrerá na penalização supracitada
 - Se até se verificar o “erro” na combinação de saltos, o atleta executar três (3) saltos válidos para cotação, esse valor ser-lhe-á atribuído

- **Pião Isolado**
 - Poderá ser de classe A, B ou C e o patinador deverá optar de entre os seguintes (entrada e saída opcional):

Classe A	Classe B	Classe C
Invertido	Avião ET	Baixo IT
Calcanhar	Avião IT	Baixo EF
Lay Over	Baixo ET	Cruzado
Avião Saltado	Avião EF	
Baixo Saltado		

- Obrigatoriamente tem de ter, no mínimo, três (3) rotações

- **Combinação de Piões**
 - Duas (2) ou três (3) posições, com ou sem mudança de pé
 - Obrigatório uma das posições ser sentada em qualquer rodado
 - No mínimo três (3) rotações em cada posição
 - Entrada e saída opcionais

- **Sequência Coreográfica de Passos**
 - Uma, cujo diagrama para o ano de 2017 é em serpente
 - Deverão ser incluídos, maioritariamente, passos de nível 1

-
- Os patinadores deverão, OBRIGATORIAMENTE, executar os elementos pela seguinte ordem:
 1. SALTO (Axel, combinação de saltos ou salto picado)
 2. SALTO (Axel, combinação de saltos ou salto picado)
 3. PIÃO (Isolado ou combinação de piões)
 4. SALTO (Axel, combinação de saltos ou salto picado)
 5. SEQUÊNCIA COREOGRÁFICA DE PASSOS
 6. PIÃO (Isolado ou combinação de piões)
 - É permitido apresentar movimentos acrobáticos, UMA vez

PROGRAMA LONGO:

Tempo: 4 minutos (\pm 10 segundos)

❖ Elementos a incluir:

- Só são permitidos três (3) piões ou combinação de piões
- Deverão ser executados, no mínimo, dois (2) piões, sendo um deles obrigatoriamente uma combinação
- Obrigatório as combinações de piões serem diferentes
- É obrigatório incluir, no mínimo, uma sequência de passos de nível 1, optando pelos seguintes diagramas: serpente, círculo ou diagonal
- É obrigatória a execução de um Toe Loop (simples, duplo ou triplo) isolado ou em combinação
- Com exceção dos saltos de uma rotação ou menos, um salto (do mesmo tipo e rotação) só poderá ser executado, no máximo, três (3) vezes durante o programa
- Todas as combinações de saltos terão de ser diferentes
- Se o patinador apresentar um salto (duplo ou triplo) três vezes durante o programa, uma delas terá de ser em combinação
- Obrigatória distribuição equilibrada, ou seja, pelo menos uma vez, entre dois piões, terão de estar presentes UM elemento de salto e UMA sequência coreográfica de passos. (Exemplo: Pião – Salto – SCP – Pião – Pião)
- É obrigatório a apresentação de TRÊS transições durante o programa. Uma deverá primar pelo componente – trabalho de pés, outra pelo componente – movimentos coreográficos e finalmente uma terceira que reúne ambos os componentes. A ordem de apresentação deverá respeitar a descrição prévia.
 - É permitido apresentar movimentos acrobáticos, UMA vez

6 – JUNIORES

Ano de Nascimento: 1998 e 1999

6.1 - Figuras Obrigatórias

Mínimo exigido para Campeonatos Nacionais: Teste de Nível 5 Figuras Obrigatórias

Mínimo exigido para Campeonatos Distritais: Teste de Nível 4 Figuras Obrigatórias

Grupo 1	20 a/b	37 a/b	40 a/b	31 a/b
----------------	---------------	---------------	---------------	---------------

Grupo 2	21 a/b	36 a/b	40 a/b	38 a/b
----------------	---------------	---------------	---------------	---------------

Grupo 3	22 a/b	37 a/b	40 a/b	31 a/b
----------------	---------------	---------------	---------------	---------------

Grupo 4	23 a/b	36 a/b	40 a/b	38 a/b
----------------	---------------	---------------	---------------	---------------

● Sorteio das figuras:

Fig.37 a/b OU Fig.40 a/b

Fig.36 a/b OU Fig.40 a/b

Fig.37 a/b OU Fig.40 a/b

Fig.36 a/b OU Fig.40 a/b

- É obrigatória a execução das figuras nos círculos de 6 metros de diâmetro.
- O grupo a realizar é sorteado, bem como o pé de saída, durante os sorteios para as ordens de saída.

6.2 - Patinagem Livre

Mínimo exigido para Campeonatos Nacionais: Teste de Nível 5 Patinagem Livre

Mínimo exigido para Campeonatos Distritais: Teste de Nível 4 Patinagem Livre

PROGRAMA CURTO:

Tempo: 2 minutos e 15 segundos (± 5 segundos)

❖ Elementos obrigatórios:

- **Axel**
 - Simples, duplo ou triplo

- **Salto Isolado Picado**
 - Simples (apenas permitido a nível distrital), duplo ou triplo

- **Combinação de Saltos**
 - Um mínimo de três (3) e um máximo de cinco (5) saltos
 - Obrigatório incluir, no mínimo, um salto de duas ou mais rotações
 - Se durante a execução da combinação de saltos o atleta sofrer uma queda e continuar a combinação prevista, incorre numa penalização de “elemento extra” (elementos pós queda). Caso se verifique apenas a presença de “elemento auxiliar”, a combinação não terá crédito, mas não incorrerá na penalização supracitada
 - Se até se verificar o “erro” na combinação de saltos, o atleta executar três (3) saltos válidos para cotação, esse valor ser-lhe-á atribuído

- **Pião Isolado**
 - Terá obrigatoriamente de ser de classe A e o patinador deverá optar de entre os seguintes (entrada e saída opcional):

Classe A
Invertido
Calcanhar
Lay Over
Avião Saltado
Baixo Saltado

- Obrigatoriamente tem de ter, no mínimo, três (3) rotações

- **Combinação de Piões**
 - Duas (2) ou três (3) posições, com ou sem mudança de pé
 - Obrigatório uma das posições ser sentada em qualquer rodado
 - No mínimo três (3) rotações em cada posição
 - Entrada e saída opcionais

- **Sequência Coreográfica de Passos**
 - Uma, cujo diagrama para o ano de 2017 é em serpente
 - Deverão ser incluídos, maioritariamente, passos de nível 1

-
- Os patinadores deverão, OBRIGATORIAMENTE, executar os elementos pela seguinte ordem:
 1. SALTO (Axel, combinação de saltos ou salto picado)
 2. SALTO (Axel, combinação de saltos ou salto picado)
 3. PIÃO (Isolado ou combinação de piões)
 4. SALTO (Axel, combinação de saltos ou salto picado)
 5. SEQUÊNCIA COREOGRÁFICA DE PASSOS
 6. PIÃO (Isolado ou combinação de piões)
 - É permitido apresentar movimentos acrobáticos, UMA vez

PROGRAMA LONGO:

Tempo: 4 minutos (± 10 segundos)

❖ Elementos a incluir:

- Só são permitidos três (3) piões ou combinação de piões
- Deverão ser executados, no mínimo, dois (2) piões, sendo um deles obrigatoriamente uma combinação
- Obrigatório as combinações de piões serem diferentes
- É obrigatório incluir, no mínimo, duas sequências (diferentes entre si) de passos de nível 1, optando pelos seguintes diagramas: serpente, círculo ou diagonal
- Com exceção dos saltos de uma rotação ou menos, um salto (do mesmo tipo e rotação) só poderá ser executado, no máximo, três (3) vezes durante o programa
- Todas as combinações de saltos terão de ser diferentes
- Se o patinador apresentar um salto (duplo ou triplo) três vezes durante o programa, uma delas terá de ser em combinação
- Obrigatória distribuição equilibrada, ou seja, pelo menos uma vez, entre dois piões, terão de estar presentes UM elemento de salto e UMA sequência coreográfica de passos. (Exemplo: Pião – Salto – SCP – Pião – Pião)
- É obrigatória a apresentação de QUATRO transições durante o programa. Uma deverá primar pelo componente – trabalho de pés, outra pelo componente – movimentos coreográficos e as duas últimas deverão contemplar ambos os componentes. A ordem de apresentação deverá respeitar a descrição prévia.
 - É permitido apresentar movimentos acrobáticos, UMA vez

7 – SENIORES

Ano de Nascimento: 1997 e anteriores

7.1 - Figuras Obrigatórias

Mínimo exigido para Campeonatos Nacionais: Teste de Nível 5 Figuras Obrigatórias

Mínimo exigido para Campeonatos Distritais: Teste de Nível 4 Figuras Obrigatórias

Grupo 1	20 a/b	37 a/b	41 a/b	38 a/b
----------------	---------------	---------------	---------------	---------------

Grupo 2	21 a/b	36 a/b	40 a/b	39 a/b
----------------	---------------	---------------	---------------	---------------

Grupo 3	22 a/b	37 a/b	41 a/b	38 a/b
----------------	---------------	---------------	---------------	---------------

Grupo 4	23 a/b	36 a/b	40 a/b	39 a/b
----------------	---------------	---------------	---------------	---------------

● Sorteio das figuras:

Fig.37 a/b OU Fig.41 a/b

Fig.36 a/b OU Fig.40 a/b

Fig.37 a/b OU Fig.41 a/b

Fig.36 a/b OU Fig.40 a/b

- É obrigatória a execução das figuras nos círculos de 6 metros de diâmetro.
- O grupo a realizar é sorteado, bem como o pé de saída, durante os sorteios para as ordens de saída.

7.2 - Patinagem Livre

Mínimo exigido para Campeonatos Nacionais: Teste de Nível 5 Patinagem Livre

Mínimo exigido para Campeonatos Distritais: Teste de Nível 4 Patinagem Livre

PROGRAMA CURTO:

Tempo: 2 minutos e 15 segundos (± 5 segundos)

❖ Elementos obrigatórios:

- **Axel**
 - Simples, duplo ou triplo

-
- **Salto Isolado Picado**
 - Simples (apenas permitido a nível distrital), duplo ou triplo
 - **Combinação de Saltos**
 - Um mínimo de três (3) e um máximo de cinco (5) saltos
 - Obrigatório incluir, no mínimo, um salto de duas ou mais rotações
 - Se durante a execução da combinação de saltos o atleta sofrer uma queda e continuar a combinação prevista, incorre numa penalização de “elemento extra” (elementos pós queda). Caso se verifique apenas a presença de “elemento auxiliar”, a combinação não terá crédito, mas não incorrerá na penalização supracitada
 - Se até se verificar o “erro” na combinação de saltos, o atleta executar três (3) saltos válidos para cotação, esse valor ser-lhe-á atribuído
 - **Pião Isolado**
 - Terá obrigatoriamente de ser de classe A e o patinador deverá optar de entre os seguintes (entrada e saída opcional):

Classe A
Invertido
Calcanhar
Lay Over
Avião Saltado
Baixo Saltado

- Obrigatoriamente tem de ter, no mínimo, três (3) rotações
- **Combinação de Piões**
 - Duas (2) ou três (3) posições, com ou sem mudança de pé
 - Obrigatório uma das posições ser sentada em qualquer rodado
 - No mínimo três (3) rotações em cada posição
 - Entrada e saída opcionais
 - **Sequência Coreográfica de Passos**
 - Uma, cujo diagrama para o ano de 2017 é em serpente
 - Deverão ser incluídos, maioritariamente, passos de nível 1

-
- Os patinadores deverão, OBRIGATORIAMENTE, executar os elementos pela seguinte ordem:
 1. SALTO (Axel, combinação de saltos ou salto picado)
 2. SALTO (Axel, combinação de saltos ou salto picado)
 3. PIÃO (Isolado ou combinação de piões)
 4. SALTO (Axel, combinação de saltos ou salto picado)
 5. SEQUÊNCIA COREOGRÁFICA DE PASSOS
 6. PIÃO (Isolado ou combinação de piões)
 - É permitido apresentar movimentos acrobáticos, UMA vez

PROGRAMA LONGO:

Tempo: 4 minutos (± 10 segundos)

❖ Elementos a incluir:

- Só são permitidos três (3) piões ou combinação de piões
- Deverão ser executados, no mínimo, dois (2) piões, sendo um deles obrigatoriamente uma combinação
- Obrigatório as combinações de piões serem diferentes
- É obrigatório incluir, no mínimo, duas sequências (diferentes entre si) de passos de nível 1, optando pelos seguintes diagramas: serpente, círculo ou diagonal
- Com exceção dos saltos de uma rotação ou menos, um salto (do mesmo tipo e rotação) só poderá ser executado, no máximo, três (3) vezes durante o programa
- Todas as combinações de saltos terão de ser diferentes
- Se o patinador apresentar um salto (duplo ou triplo) três vezes durante o programa, uma delas terá de ser em combinação
- Obrigatória distribuição equilibrada, ou seja, pelo menos uma vez, entre dois piões, terão de estar presentes UM elemento de salto e UMA sequência coreográfica de passos. (Exemplo: Pião – Salto – SCP – Pião – Pião)
- É obrigatória a apresentação de QUATRO transições durante o programa. Uma deverá primar pelo componente – trabalho de pés, outra pelo componente – movimentos coreográficos e as duas últimas deverão contemplar ambos os componentes. A ordem de apresentação deverá respeitar a descrição prévia.
 - É permitido apresentar movimentos acrobáticos, UMA vez

8 – REGRAS GERAIS DAS FIGURAS OBRIGATÓRIAS

- O número de execuções obrigatórias para cada figura é o seguinte:
 - ▶ Oitos, Serpentes, Boucles, Três e Contra Três divergentes – **3 execuções**
 - ▶ Parágrafos dos círculos – **2 execuções**
- Sempre que num escalão, um dos géneros tiver 8 ou menos atletas para prova, os dois géneros realizam a prova em conjunto.
- O sorteio do grupo, do pé de saída e da figura a sortear é o mesmo para os dois géneros de cada escalão.
- O sorteio da ordem de saída deve fazer-se em separado, depois do qual se acrescenta o sorteio do género com menor número de atletas no final da lista do outro género.
- Na primeira figura ficam separados os géneros, mas a partir daí todos os atletas contam para a rotação de quem começa cada figura.

Exemplo:

1. **Ana** (inicia a 1ª figura)
2. **Rita**
3. **Mariana** (inicia a 2ª figura)
4. **Madalena**
5. **Gonçalo** (inicia a 3ª figura)
6. **Frederico**

AQUECIMENTOS:

- **15 minutos** antes da competição (todos os atletas) + **2 minutos** para o 1º patinador e os que se encontram a aquecer (4 ou 5);
- 5 minutos de intervalo após o último patinador ter terminado a 2ª figura. Durante este intervalo não é permitido treinar;
- **5 minutos** entre a 2ª e 3ª figuras.

9 – REGRAS DE EXECUÇÃO DAS FIGURAS OBRIGATÓRIAS

O cumprimento da correta execução de todos os componentes da Figuras Obrigatórias será alvo da avaliação dos juízes e deve ser o mais objetivo possível, por isso relembramos as principais regras de execução das partidas, prosseguimentos, mudanças de rodado, viragens e dos boucles ou laços.

Partida

Entende-se como partida a ação mediante a qual o patinador, colocado sobre o círculo e parado, dá início à execução da Figura Obrigatória. O patinador deve estar numa posição direita, com o patim que vai ser portador alinhado com a linha e perpendicular ao eixo longitudinal, no ponto de tangência dos 2 círculos.

O patim que vai ser livre deve estar perpendicular ao outro, ou a cerca de 60 graus. Da partida deve resultar um deslizar sobre um pé, com a pressão no rodado pré-estabelecido, por meio de um único impulso. As pernas efetuam uma ligeira flexão, seguindo-se uma extensão gradual. O pé livre fica em linha com o portador e é levantado do solo sem se afastar, principalmente lateralmente, do ponto onde se realizou o início da execução e sem cruzar/ultrapassar o eixo longitudinal.

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

Prosseguimento

O prosseguimento é uma das dificuldades das Figuras Obrigatórias, com a qual o patinador fecha um círculo para passar ao seguinte.

Este ocupa um intervalo de tempo durante o qual o patinador, trocando o pé portador, adquire a velocidade necessária para percorrer o círculo seguinte. Mediante um único impulso, o pé portador deixa o traçado, 1 patim antes do eixo longitudinal, com a profundidade estritamente necessária, à entrada do pé livre que passará a portador.

O pé portador que abandona o traçado deve realizar esta ação sem movimentos bruscos e sem cruzar/ultrapassar o eixo longitudinal.

O pé livre que passa a portador deve aproximar-se de forma fluída e controlada lateralmente ao pé portador. Deve colocar-se no solo sobre o eixo longitudinal, no ponto de tangência e alinhado com o traçado, com a pressão imediata do rodado exigido.

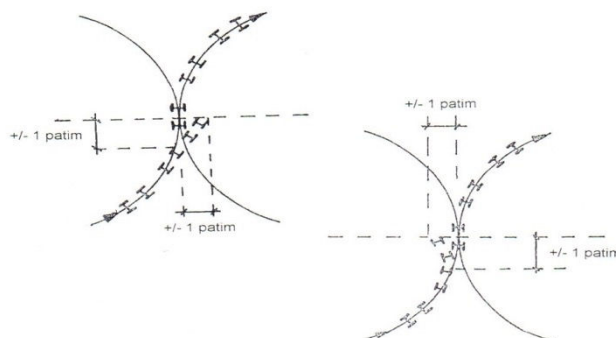
Quando o pé portador que passa a livre deixa o solo deve fazê-lo sem se afastar, principalmente no sentido lateral.

Mudança de rodado

Por mudança de rodado entende-se uma mudança de círculo que se realiza sem mudar o pé portador, ou o sentido da marcha, passando de um rodado exterior para interior, ou vice-versa.

A mudança de rodado deve ser efetuada exatamente sobre o eixo longitudinal dos círculos realizando um ligeiro flat na zona do eixo longitudinal de cerca de 1 patim de comprimento.

Esta é uma dificuldade inserida nas serpentes e nos parágrafos (figuras fundamentais ou de base) e por consequência nos seus derivados.



Medidas de comprimento e profundidade de cada viragem:

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

Eixos de execução de cada viragem:

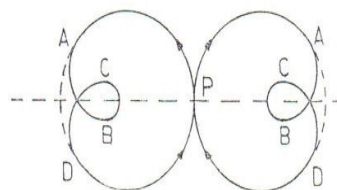
Viragens	Eixo
Três	Eixo longitudinal
Contra-Três	Eixo Longitudinal
Três Divergente	Interseção do eixo longitudinal com eixo de tangência
Contra-Três Divergente	Interseção do eixo longitudinal com eixo de tangência
Duplo Três	Eixo do duplo três (divide o círculos em 3 partes iguais)

Boucle ou laço

O laço consiste em percorrer 3 arcos de círculo com raio diferente, conciliados entre si de modo a obter um único traço e efetuando, assim, em 4 pontos uma mudança da pressão no pé portador.

Ao ponto A deve corresponder um aumento da pressão no rodado, que por sua vez é acentuada no ponto B, onde se observa que a roda, que corresponde ao mesmo sentido da marcha, mas que fica oposta ao rodado mais pressionado, se levanta ligeiramente. Esta roda é aliviada da pressão do ponto B ao ponto C, como consequência da pressão efetuada no rodado oposto.

Na realização deste exercício deve ser dada uma atenção particular à manutenção da pressão no rodado exigido e ao cumprimento do traçado. Depois deve ser dada uma atenção particular à velocidade constante e à harmonia do movimento.



Três

O três é a viragem do pé portador de frente para trás ou vice-versa, com a rotação na direção do rodado inicial. A cúspide deve estar dirigida para o centro do círculo. Os três devem ser executados no eixo longitudinal da figura. A profundidade deve ser de 1 patim, devendo as rodas de rotação passar sobre a linha, não dentro nem fora.

O arco de entrada e saída devem ser do mesmo tamanho e a velocidade de entrada e saída deve ser constante.

Os três devem ser executados de forma suave e uniforme, sem puxões nem saltos.

Duplo três

Dois três com o mesmo patim e no mesmo círculo.

O primeiro três é executado no primeiro terço ($1/3$) do círculo e o segundo três no segundo terço ($2/3$) do círculo.

A execução de cada três deve ser feita segundo as regras descritas anteriormente (Três). No arco entre a execução dos três o rodado deve ser mantido, uniforme, claro, sobre a linha e sem duplo rodado. A posição do corpo, a passagem da perna e dos braços devem ser executadas corretamente. Erros na execução desta parte da figura são graves.

Contra-três

Os contra-três são viragens de frente para trás ou vice-versa, com rotação contrária à direção que está a ser patinada e com a cúspide da viragem para fora do círculo.

Devem ser executados no eixo longitudinal.

A profundidade é de uma roda ou um pouco mais.

Entrada e saída devem ser do mesmo tamanho e a velocidade constante.

Os contra-três devem ser executados de forma suave, uniforme sem puxões nem saltos.

Três divergente

Um três divergente é a passagem de um círculo para outro através de uma rotação de frente para trás ou vice-versa. A rotação é feita na direção do rodado inicial, com a ponta da cúspide para o centro do círculo de origem.

Os três divergentes são executados no eixo longitudinal e a profundidade deve ser de meio ($1/2$) patim.

Os arcos de entrada e saída devem ser do mesmo tamanho e a velocidade constante.

Deve ser executado de forma suave e uniforme, sem puxões nem saltos.

Contra-três divergente

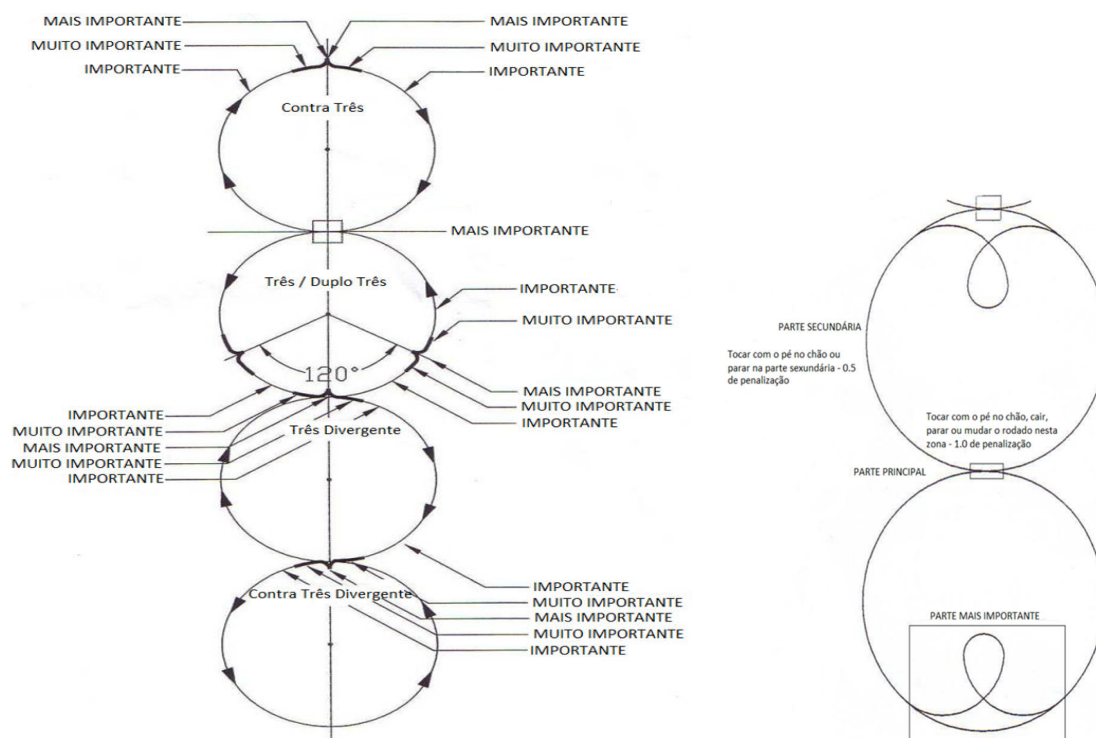
Um Contra-três divergente é a passagem de um círculo para outro através de uma rotação de frente para trás ou vice-versa. A rotação é feita na direção oposta do rodado inicial, com a ponta da cúspide para o fora do círculo de origem.

Os contra-três divergentes são executados no eixo longitudinal e a profundidade deve ser de meio ($1/2$) patim.

Os arcos de entrada e saída devem ser do mesmo tamanho e a velocidade constante.

Deve ser executado de forma suave e uniforme, sem puxões nem saltos.

Partes principais e secundárias de cada figura:



10 – REGRAS DE AJUIZAMENTO DAS FIGURAS OBRIGATÓRIAS

- Contacto do pé livre no chão na parte principal da figura, sofre uma penalização de 1,0.
- Contacto do pé livre no chão na parte secundária da figura, sofre uma penalização de 0,5.
- Paragem ou queda, sofre uma penalização de 1,0.
- Por cada viragem incorreta ou ausência de uma parte principal da figura, sofre uma penalização de 1,0.

➡ Após a partida, o juiz árbitro deve apitar para o atleta iniciar de novo a figura, caso verifique que o pé e a direção não estão corretas. Tendo o atleta a possibilidade de reiniciar a prova (mais 2 tentativas de partida da responsabilidade do atleta).

11 – REGRAS GERAIS DE PATINAGEM LIVRE

Vestuário

- Em todas as provas de Patinagem Artística (incluindo treinos oficiais), o fato deverá refletir o carácter da música, e em momento algum deverá causar embaraço ao patinador, juiz ou espectador.
- A aparência de nudez (uso excessivo de material transparente/cor de pele) é considerada uma violação ao ponto anterior devendo, por isso, ser penalizada. Os homens não deverão usar este tipo de material nas calças e tronco. As mulheres não deverão usar este tipo de material nas zonas do peito e bacia.
- Fatos com grandes decotes ou tão curtos que exponham a zona abdominal não são próprios para exibição de um programa de competição.
- Adereços de qualquer espécie não são permitidos.
- Qualquer adorno ou material que produza brilho deverá estar bem fixo ao fato de forma a que não caia na pista, podendo assim prejudicar o atleta seguinte.
- Qualquer tipo de caracterização, em qualquer parte do corpo, é considerada de show não sendo portanto permitida em provas de patinagem livre.
- Fato da patinadora:
 - Saia completa obrigatória (Composta por uma peça única ou a união de várias partes);
 - Tapar, por completo, ancas e glúteos.
- Fato do patinador:
 - Mangas obrigatórias;
 - Decotes até oito (8) cm abaixo da linha do pescoço.
- Pintar, de forma óbvia, através de forte maquilhagem e de qualquer cor o corpo, é considerado show, não sendo permitido.
- Acessórios presos ao fato como, por exemplo, flores, capas, luzes e chapéus, não são aceitáveis.
- O fato deverá permanecer inalterado do início ao fim do programa.

Música

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

Ajoelhar/deitar sobre a pista

- Só é permitido, durante cinco (5) segundos, no início e/ou no final do programa.

Movimentos Acrobáticos

- Estão permitidos, uma única vez (ex: “back flips”, “cartwheel”, etc.).

12 – REGRAS DE EXECUÇÃO DE PATINAGEM LIVRE

PIÃO BROKEN ANKLE:

- Excetuando os escalões de juniores e seniores, não é permitido nos programas curtos e longos.

AQUECIMENTOS DE PROGRAMAS CURTO E LONGO:

- 2 minutos + O TEMPO DOS PROGRAMAS

SEQUÊNCIA COREOGRÁFICA DE PASSOS - 2017

- Série de passos de nível 1, que serão patinados em SERPENTE.
- Todos os passos de ligação devem ser executados de acordo com o carácter da música.
- O trabalho de pés deve ser de nível 1.
- Cada passo deve ser executado de forma progressiva.
- Não é autorizado retrocesso no sentido de execução.
- São permitidas pequenas paragens desde que estejam de acordo com a música.
- Não são permitidos quaisquer tipos de saltos reconhecidos onde seja notória uma preparação-voo-saída.

PASSOS DE NÍVEL 1

- Incluem na sua maioria passos com rotações num só pé e boucles. Exemplos: twizzles, três, contra três e picados.
- A inclusão de rotações em ambas as direções; movimentos de braços e tronco serão valorizados.

13 – REGRAS DE AJUIZAMENTO DE PATINAGEM LIVRE

Avaliação

- A avaliação dos programas de Patinagem Livre deverá considerar a execução global do programa, sempre na procura de um equilíbrio entre os seguintes elementos: saltos, piões e passos (sequência coreográfica e transições).
- O juiz de cotação apenas regista os elementos válidos para pontuação (exceto na prova de programa curto, em que elementos não válidos têm um valor técnico residual de 0,5 pontos, sendo portanto fundamental que se proceda ao seu registo).
- Em qualquer prova de Patinagem Livre uma queda implica uma dedução na nota B de 0,2 pontos da responsabilidade do Juiz Árbitro. Entenda-se que queda sujeita a esta dedução é toda aquela em que se verifique total perda de

equilíbrio por parte do patinador resultando em contato com a pista de uma ou várias partes do corpo, ficando excluída a situação de “mão no chão”.

- O patinador poderá ajoelhar-se ou deitar-se na pista por um tempo máximo de 5 segundos e apenas no início e/ou final do programa. Se esse tempo for excedido, haverá uma penalização de 0,3 pontos na nota B/violação, da competência do Juiz Árbitro.
- Sempre que o patinador exceda o tempo máximo de prova, o Juiz Árbitro procede à sua interrupção através de um apito e todos os elementos que o patinador efetuar após esse sinal sonoro não contam para avaliação.
- Em situações em que o programa tenha um tempo inferior ao imposto, haverá lugar a uma penalização de 0,2 pontos em ambas as notas (A e B) por cada 10 segundos não patinados. Penalização essa da responsabilidade do Juiz Árbitro.

Cotações

- Em patinagem livre temos duas notas a considerar – nota A e nota B. A nota A corresponde ao mérito técnico e a nota B é aplicada à impressão artística, estando esta última diretamente relacionada com a nota A. A nota B pode variar entre +0.5 e -1.0 pontos relativamente à nota A, podendo este limite ser ultrapassado se o juiz árbitro assim o entender, em situações pontuais.
- A existência de transições entre os diferentes elementos do programa valoriza tanto em termos técnicos como artísticos esse mesmo programa pelo que o juiz de cotação deverá exprimir essa diferença em ambas as notas.
- Os aspetos a considerar na avaliação da nota A são:
 - Diversidade/variedade de conteúdo – presença de um leque variado de conteúdos técnicos como piões (isolados ou em combinação), saltos (isolados ou em combinação), SCP, transições, movimentos acrobáticos, etc.
 - Dificuldade de conteúdo – com base no coeficiente de dificuldade individual para cada elemento técnico.
 - Qualidade de conteúdo – com base no conceito de “grau de execução”.
- Os aspetos a considerar na avaliação da nota B são:
 - Forma – facilidade, suavidade; porte na apresentação e conjugação de todos os elementos do programa.
 - Virtuosidade – destreza e domínio da patinagem; entradas e saídas dos elementos seguras e dominadas.
 - Interpretação – capacidade do atleta interpretar o ritmo e a harmonia da música escolhida; a sensibilidade artística que o atleta exhibe.
 - Construção – o programa deverá ser construído de forma a que não se assista a um amontoar de elementos num dado ponto do ringue; os elementos deverão estar bem distribuídos, utilizando toda a superfície do ringue de forma harmoniosa e variada.
 - “Timing”/tempo – o atleta deverá demonstrar uma perfeita harmonia com a interpretação da música escolhida.

-
- Para melhor avaliar a qualidade de conteúdo, foi introduzido o conceito de **“Grau de Execução”**. Assim, consideramos que para todo e qualquer elemento que possui um valor técnico (programa curto) ou coeficiente (programa longo/livre) passarão a existir 5 graus de execução (-2, -1, 1, 2 e 3). Obviamente que coeficientes negativos aplicam-se a elemento válido mas com falhas graves e coeficientes positivos a elementos com qualidade de execução superior. Vejamos o seguinte exemplo do elemento AXEL num programa curto:
 - Axel -2: elemento com rotação completa mas com vários defeitos técnicos associados (pouca velocidade, curta parábola, pouca altura, saída em travão, curva de saída acentuada, sem envolvimento de transições pré- pós-, posições corporais deficientes) - 0,6 pontos
 - Axel -1: elemento com rotação completa mas no máximo com 3 dos defeitos técnicos mencionados anteriormente - 0,7 pontos
 - Axel +1: elemento com rotação completa onde no máximo temos 1 dos defeitos técnicos anteriores e de forma subtil, isto é, a olho nu não causa grande impacto para o juiz - 0,8 pontos
 - Axel +2: elemento com rotação completa em que sejam valorizados pelo menos 3 dos parâmetros técnicos seguintes (elevada velocidade de execução, boa parábola, saída precisa e suave, linha de saída contínua com a linha de entrada do elemento salto, transições presentes e excelente postura em todas as fases do salto) - 0,9 pontos
 - Axel +3: elemento que reúne todos os aspetos técnicos de excelência - 1,0 pontos

Apresentação de notas e deduções

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

Critérios de avaliação

1 – Saltos

- **Toe Loop** – É considerada má execução deste salto quando o travão é apoiado com mais de $\frac{1}{4}$ de volta, enquanto ambos os pés se encontram no chão ou se verifique transferência de peso do pé portador para o pé que pica antes da fase de voo. Caso isto aconteça no programa curto, será pontuado o referido elemento com um valor mínimo de 0,6 pontos e ser-lhe-á atribuída uma penalização de 0,5 pontos na nota A. No programa longo, este elemento não terá qualquer valor técnico e sofrerá uma penalização de 0,2 pontos na nota A, por cada violação. Esta regra aplica-se a todos os escalões, exceto Juniores e Seniores. Nestes últimos, o elemento é considerado, apesar de ter um valor base baixo, ou seja, o seu coeficiente de execução será negativo. (**NOTA:** Para que o

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

- **Lutz** – A correta execução deste elemento implica que durante a fase de preparação (até o atleta colocar o travão para iniciar a fase aérea) a inclinação do corpo e o rodado sejam exterior para trás. É considerada má execução deste salto quando o rodado de entrada é interior e aceitável quando na entrada o patinador tem apoio nas 4 rodas (flat). O coeficiente de execução será respetivamente de -2 no primeiro caso e +1 no segundo caso. Quando verificamos que o rodado de entrada é exterior, apenas nesse caso é que realmente temos a execução de um lutz e devemos atribuir coeficientes de execução positivos (+2 ou +3).
- **Nulos** – Saltos sem qualquer valor técnico. Todos aqueles em que exista queda, a saída seja efetuada nos 2 pés e no caso em que se verifique falta de rotação completa (esta última só no caso de saltos simples e duplos, exceto duplo axel).
- **Válidos** – saltos com valor técnico associado, estando este valor/coeficiente diretamente relacionado com o coeficiente de execução do elemento.
- Exceto duplo Axel, saltos duplos incompletos terão um valor residual do simples correspondente.
- Considera-se uma combinação de saltos interrompida e, portanto, anulada quando apresenta: um salto nulo, um salto não reconhecido ou um passo de qualquer natureza.
- Duplo Axel com saída num pé a faltar entre $\frac{1}{4}$ e $\frac{1}{2}$ de rotação na saída é considerado um salto válido para os escalões de cadetes e juvenis femininos. Escalões mais altos, apenas serão considerados válidos se a rotação for completa ou no máximo faltar $\frac{1}{4}$ de rotação na saída.
- Para masculinos, a partir de cadetes, o Duplo Axel só terá crédito se tiver rotação completa.
- Saltos triplos serão contabilizados no máximo a faltar $\frac{1}{2}$ de rotação para ambos os géneros.
- Falta de rotação num salto (duplo Axel ou superior) mas que se considere válido implica sempre a atribuição de coeficientes de execução negativos.

2 – Piões

- São considerados elementos nulos (isolado ou combinação) quando: existe queda, usem o travão (exceto Butterfly, o pião de avião de entrada saltada e os piões com os volantes saltados), tenham toque da perna livre no solo durante as rotações, quando não existe continuidade de rodado, onde não se verifiquem as rotações mínimas exigidas e onde a posição do pião não seja a correta.
- Em qualquer programa de patinagem livre, a execução do elemento pião (isolado ou em combinação) em que o atleta recorra a pequenos “saltos/puxões” para adquirir velocidade angular – PUMPING – incorre numa penalização de 0,3 pontos na nota A, da competência do Juiz Arbitro. A penalização para PUMPING

diz respeito a cada violação. Fique bem claro que, se numa combinação de piões o atleta faz pumping na 1ª posição (ex: avião exterior frente) e repete o mesmo erro na mudança para outra posição (ex: avião calcanhar exterior trás) a penalização daí resultante será o somatório das duas irregularidades.

- Válidos – piões com valor técnico, estando este diretamente relacionado com o coeficiente de execução do pião.
- Apenas é permitida a execução do pião Broken Ankle para os escalões de Junior e Senior.
- Rotações mínimas:

Programa Curto	Pião Isolado	3 rotações
	Combinação de Piões	3 rotações
Programa Livre/Longo	Pião Isolado	3 rotações
	Combinação de Piões	3 rotações

- Na combinação de piões do Programa Curto, a execução de apenas 2 a 3 voltas, resulta na classificação de execução de pião com erros, enquanto que se não atingir as 2 voltas é considerado nulo.
- Relativamente à combinação de piões:
 - Se o atleta optar por duas posições e uma delas for nula, a combinação será também considerada nula;
 - Se o atleta optar por três posições, a combinação só será nula se a segunda posição for nula.
- Quedas durante os volantes dos piões são consideradas tentativas, a repetição das mesmas consideram-se como elemento extra.

3 – Sequência Coreográfica de Passos e Transições _____

- A SCP é classificada segundo dois aspetos principais: DESENHO (relação viragem/lóbulo) e MÚSICA.
- Para cada um dos aspetos anteriores, definem-se três níveis de qualidade – POBRE, MÉDIO e EXCELENTE, que se definem individualmente da seguinte forma:
 - **POBRE** – Passos com deficiências claras de execução, sem rodados e relação musical;
 - **MÉDIO** – Passos com pequenas deficiências de execução, rodados pouco profundos e fraca relação musical;
 - **EXCELENTE** – Nível de excelência em todos os critérios anteriormente definidos (execução de passos, lóbulos e relação musical).

- Assim sendo, classifica-se e pontua-se a sequência coreográfica de passos, no programa curto, da seguinte forma:

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

- Quando não existe execução, nem sequer intenção da realização das sequências de passos obrigatórias, haverá uma penalização de 0,5 pontos na nota A, da competência do Juiz Árbitro.
- Transições – Variedade e/ou complexidade de trabalho de pés, posições e movimentos que ligam elementos (saltos, piões e sequências coreográficas de passos). Também estão incluídas entradas e saídas de elementos técnicos. Podem ser curtas ou longas e para além de elevarem o coeficiente de execução dos elementos, tornam o programa mais rico e completo.
- Critérios a considerar na avaliação das transições:
 - 1) Variedade;
 - 2) Dificuldade;
 - 3) Complexidade;
 - 4) Qualidade.
- Para o Programa Longo é obrigatório haver “momentos de transições nítidas” cujo número varia com o escalão em causa. Assim:
 - Benjamins terão uma (1) transição opcional;
 - Infantis terão uma (1) transição obrigatória;
 - Iniciados terão de apresentar duas (2) transições obrigatórias;
 - Cadetes e Juvenis terão de apresentar três (3) transições obrigatórias;
 - Juniores e Seniores terão de apresentar quatro (4) transições obrigatórias.
- A violação à regra anterior do número de transições mínimo para o escalão respetivo, sofrerá uma penalização de 0,4 pontos nas notas A e B, da competência do Juiz Árbitro.

4 – Programa Curto

- Contando para $\frac{1}{4}$ da pontuação final, é um programa puramente técnico em que o atleta num período mais restrito de tempo tem de efetuar 6 elementos impostos sob uma determinada ordem, mais ou menos imposta.
- Devido a estas condicionantes, e tendo em conta que estamos numa disciplina Artística, a sequência coreográfica de passos é o momento em que o atleta tem a oportunidade de revelar o seu lado interpretativo e, como tal, este elemento deverá ser explorado ao seu máximo potencial.
- Sempre e quando se verificar alteração da execução dos elementos, fora dos limites permitidos, haverá uma penalização de 0,5 pontos na nota B, da competência do Juiz Árbitro.
- Nenhum elemento poderá ser repetido. Se tal suceder, aplicar-se-á uma penalização de 0,5 pontos na nota B, sem haver crédito do elemento na nota A. A sua aplicação compete ao Juiz Árbitro.
- Para que uma combinação de saltos seja considerada válida, deverá existir, no mínimo, o número de saltos exigido (3), efetuados de forma válida e consecutiva.
- São exigidas, após a centragem, 3 rotações mínimas para qualquer pião (isolado/combinação) executado no Programa Curto.
- Pela realização de 2 posições no pião isolado ou mais do que 3 posições na combinação de piões, serão deduzidos 0,5 pontos na nota A, da responsabilidade do Juiz Árbitro.
- Qualquer elemento nulo apenas se contabiliza como elementos tentado, tendo uma cotação de 0,5 pontos na nota A.
- Durante a combinação de piões, é obrigatório que uma das duas ou três posições permitidas seja uma posição sentada (pião em baixo, em qualquer rodado). Se tal não se verificar, a combinação será **anulada na sua totalidade**.
- A sequência coreográfica de passos para a época de 2017 deverá obedecer a um desenho em Serpente.
- Queda na SCP não implica a sua anulação. É contudo classificada como pobre, com um valor técnico que poderá variar entre 0,6 a 0,8 pontos.
- Intenções não serão contabilizadas (0 pontos).
- De referir que na nova tabela (página 42) de cotação do programa curto, os valores apresentados servem de referência para o Juiz, estando estes sempre dependentes dos coeficientes de execução dos mesmos, para que o seu real valor seja determinado.

5 – Programa Longo

- Todos os programas livres ou longos devem obedecer à regra de um “programa equilibrado”, independentemente do escalão em causa.
- Só compete aos juízes Árbitro e Adjunto registar todos os elementos efetuados durante o programa (válidos e não válidos).

-
- “Transições” – conforme mencionado na “Sequência Coreográfica de Passos e Transições”, acima mencionada.
 - Para cada escalão, terão de ser respeitadas as seguintes imposições:
 - Com a exceção de saltos de uma (1) volta ou menos, um salto do mesmo tipo ou rotação só poderá ser executado no máximo três (3) vezes durante todo o programa;
 - Todas as combinações de saltos e piões têm de ser diferentes entre si;
 - No mínimo terão de ser efetuados dois (2) piões em todo o programa;
 - No mínimo terá de ser feita uma (1) combinação de piões durante o programa;
 - Saltos duplos e triplos em que o atleta opte pela sua repetição três vezes, uma dessas repetições terá obrigatoriamente que ser feita em combinação;
 - Regras específicas de cada escalão, como acima mencionado.
 - No Programa Longo/Livre, as rotações mínimas exigidas para validar os piões são: isolado (3 rotações) e combinações (3 rotações/cada).
 - A não execução de uma obrigatoriedade no Programa Longo implica uma penalização de 0,5 pontos na nota A, por cada violação e da competência do Juiz Árbitro.
 - Repetir o mesmo salto (tipo/rotação) mais do que 3 vezes, efetuar 2 combinações de saltos iguais ou não apresentar o terceiro duplo/triplo (igual) em combinação no Programa Longo implica uma penalização dada pelo Juiz Árbitro de 0,3 pontos na nota A, por cada violação.
 - Obrigatória distribuição equilibrada, ou seja, pelo menos uma vez, entre dois piões, terão de estar presentes UM elemento de salto e UMA sequência coreográfica de passos. (Exemplo: Pião – Salto – SCP – Pião – Pião). Uma penalização de 0.5 na nota B será dada aos programas que não cumpram esta regra.

14 – GUIA DE COTAÇÃO DO PROGRAMA CURTO

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

ELEMENTOS	PONTUAÇÃO
Axel	
Simple	0.6 a 1.0
Duplo	1.1 a 1.5
Triplo	1.6 a 1.8
Salto Picado	
Toe-loop	0.6
Flip	0.7
Lutz	0.8
Duplo Toe-loop	0.9
Duplo Flip	1.0
Duplo Lutz	1.1
Triplo Toe-loop	1.2
Triplo Flip	1.5
Triplo Lutz	1.6
Combinação de Saltos	
Incluindo um duplo (Toe Loop ou Salchow)	0.6 a 0.7
Incluindo um duplo (Flip ou Loop)	0.8
Incluindo um duplo (Lutz ou Ritteberger)	0.9
Incluindo dois duplos (Toe Loop e Salchow)	0.9
Incluindo dois duplos (Flip e Loop)	1.0 a 1.1
Incluindo dois duplos (Lutz e Flip, Lutz e Ritteberger ou Flip e Ritteberger))	1.2 a 1.3
Incluindo um Duplo Axel ou um Triplo	1.4 a 1.5
Incluindo dois Triplos ou um Duplo Axel e um Triplo	1.6 a 1.8
Piño Isolado	
Em baixo/em avião	0.6 a 1.1
Broken Ankle/Lay Over	1.1 a 1.3
Calcanhar/invertido	1.3 a 1.6
Combinação de Piões	
Combinação de piões em cima	0.6 a 0.7
Combinação de Avião/em baixo	0.7 a 1.2
Combinação de piões de classe A	1.2 a 1.6
Linha de Passos Coreográficos	
Pobre	0.6 a 0.9
Médio	1.0 a 1.4
Excelente	1.5 a 1.6

- Todas as intenções são classificadas com 0.0 e os nulos com 0.5.
- Relembramos que um elemento que seja considerado nulo por queda no solo, além de ter a cotação de 0,5 na nota A, sofre a penalização de 0,2 na nota B.
- São considerados como INTENÇÕES na tabela classificativa os saltos e piões, onde seja evidente o momento de preparação ou, desde que sejam identificadas pelo menos uma das fases de execução do elemento.

CAPÍTULO II – Pares de Artística

Devido ao nível e número reduzido de participantes, a F.P.P. opta por dois tipos de categoria:

1. Promocional – Infantis e Iniciados
2. Competitiva – Restantes escalões (Cadetes a Senior)

1 – INFANTIS

Ano de Nascimento: 2006 e 2007 (Idade do rapaz)

Mínimo exigido, Campeonatos Distritais e Nacionais: Teste de Nível 3 de Pat. Livre

PROGRAMA LIVRE:

Tempo: 2 minutos e 30 segundos (\pm 10 segundos)

Elementos a incluir:

SALTOS EM PARALELO

- De uma rotação mais axel, duplo toe-loop e Duplo Salchow.
- Máximo 3 combinações com um mínimo de 2 saltos e um máximo de 5 saltos, dentro da lista de saltos acima referidos.

PIÕES EM PARALELO

- Verticais e em baixo com qualquer rodado, pião avião exterior frente e pião avião exterior trás também podem ser executados em combinação.

SALTOS LANÇADOS

- No máximo de uma rotação.

PIÕES DE CONTACTO

- Verticais, em baixo, hazel, que também podem ser feitos em combinação.

ESPIRAIS

- Avião exterior trás.

UMA SEQUÊNCIA COREOGRÁFICA DE PASSOS

- O par deverá incluir uma sequência de passos em serpente.

➤ Não são permitidas elevações.

2 – INICIADOS

Ano de Nascimento: 2004 e 2005 (Idade do rapaz)

Mínimo exigido, Campeonatos Distritais e Nacionais: Teste de Nível 3 de Pat. Livre

PROGRAMA LIVRE:

Tempo: 3 minutos (\pm 10 segundos)

Elementos a incluir:

SALTOS EM PARALELO

- Máximo com 2 rotações.

COMBINAÇÕES

- Máximo 3 combinações com um mínimo de 2 saltos e um máximo de 5 saltos, dentro da lista de saltos acima referidos.

SALTOS LANÇADOS

- De uma rotação, axel e duplo salchow.

PIÕES EM PARALELO

- Verticais e em baixo em qualquer rodado: avião exterior frente e exterior trás; também podem ser executados em combinação.

PIÕES DE CONTACTO

- Verticais, em baixo, hazel, e em avião na posição Killian ou frente a frente; também podem ser feitos em combinação.

ESPIRAIS

- Avião exterior trás ou espiral da morte exterior trás.

ELEVAÇÕES

- elevação de axel, Flip, Lutz em qualquer posição desde que a cintura da senhora não suba acima da cabeça do rapaz. Elevações acima da cabeça não são permitidas.
- Máximo de duas elevações que também podem ser feitas em combinação.
- Cada combinação de elevações não poderá exceder oito (8) rotações do rapaz.
- Não é permitido elementos coreográficos na saída.

UMA SEQUÊNCIA COREOGRÁFICA DE PASSOS

- O par deverá incluir uma SCP em Serpente

3 – CADETES

Ano de Nascimento: 2002 e 2003 (Idade do rapaz)

Mínimo exigido, Campeonatos Distritais e Nacionais: Teste de Nível 4 de Pat. Livre

PROGRAMA CURTO:

Tempo: 2 minutos e 15 segundos (\pm 5 segundos)

Regras a aplicar:

- ✓ Espiral da Morte – ET – pelo menos uma (1) rotação
- ✓ Pião de Contato – Pião Hazel
- ✓ Elevação Simples – Elevação Flip (“reversed split position”). Mínimo três (3) e máximo quatro (4) rotações do homem. Movimentos do tipo adagio no final da elevação não são permitidos.
- ✓ Salto em Paralelo – Duplo Salchow ou Duplo Toe Loop
- ✓ Pião em Paralelo – Pião em baixo IT com entrada com volantes. Mínimo três rotações
- ✓ Sequência Coreográfica de Passos - A SCP deverá obedecer a todas as características descritas para a disciplina de patinagem livre e para o ano de 2017 o diagrama obrigatório é em Serpente.
- ✓ Salto Lançado – Axel

Regras gerais sobre execução e construção do programa curto, são as mesmas do escalão Sênior.

Regras para o ajuizamento do programa curto do escalão Cadete:

A pontuação não deverá meramente refletir a soma dos elementos, deverá sim refletir o programa na globalidade incluindo aspetos mais e menos positivos. Qualquer tentativa receberá um mínimo de 0,2 pontos.

Elemento Imposto	Pontuação
Salto em paralelo	0,5 a 1,3
Pião em paralelo	0,5 a 1,3
Salto Lançado	0,5 a 1,3
Pião de Contato	0,5 a 1,3
Elevação Simples	0,5 a 1,3
Espiral da Morte	0,5 a 1,3
Sequência Coreográfica de Passos	0,5 a 1,3
Total da Pontuação	3,5 a 9,1

PROGRAMA LONGO:

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

Regras a aplicar:

- ✓ Máximo de duas (2) elevações (simples ou combinada) selecionadas de elevações não acima da cabeça como: Axel, Flip “reversed split position”, elevação “around the back”, etc. Cada elevação combinada não poderá exceder oito (8) rotações do homem, no entanto, elevações simples não podem exceder quatro (4) rotações. Movimentos coreográficos no final da elevação não estão permitidos.
- ✓ Podem executar saltos lançados com um limite de duas rotações
- ✓ Terão de executar uma sequência coreográfica de passos em Diagonal, Círculo ou Serpente.
- ✓ O par tem de incluir uma Sequência de Arabescos com três (3) posições diferentes com, pelo menos, uma mudança de rodado e direção. Passos entre posições são permitidos. A mudança de direção poderá ser executada por apenas um dos patinadores ou ambos e um dos dois deverá estar sempre em posição arabesca. Pelo menos uma (1) Das três posições deverá ser mantida por ambos os patinadores por um período de três (3) segundos.
- ✓ Obrigatório executar um salto isolado ou um salto lançado antecedido de transição (trabalho de pés e/ou movimentos coreográficos). Em ambos os casos o rodado do último passo terá de coincidir com o rodado de entrada da dificuldade.
- ✓ Poderão efetuar piões individuais, isolados ou em combinação, de escolha livre (proibido Broken Ankle)
- ✓ Poderão efetuar pião/piões de contato, de escolha livre e também em combinação. Proibidos “impossible spins” (todos os tipos) e pião de avião “pull around over the head” com a mulher em posição invertida.
- ✓ Poderão efetuar saltos individuais, isolados ou em combinação, de escolha livre.
- ✓ Terão de efetuar, no mínimo, uma (1) espiral da morte, de escolha livre.

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

Geral:

- Cada elemento imposto não executado incorre numa penalização de 0,5 na nota “A”.
- Cada elevação adicional ou cada elevação com excesso de rotações incorrem numa penalização de 0,5 na nota “B”.
- Cada queda (um patinador) incorre numa penalização de 0,2 na nota “B”.
- Cada queda (ambos os patinadores) incorre numa penalização de 0,3 na nota “B”.

No programa longo, o pião Broken Ankle não é permitido!!

4 – JUVENIS

Ano de Nascimento: 2000 e 2001 (Idade do rapaz)

Mínimo exigido, Campeonatos Distritais e Nacionais: Teste de Nível 4 de Pat. Livre

PROGRAMA CURTO:

Tempo: 2 minutos e 15 segundos (\pm 5 segundos)

Regras a aplicar:

- ✓ Espiral da Morte – IF ou ET – pelo menos uma rotação.
- ✓ Pião de Contacto – Avião “Pull Around”, com entrada livre.
- ✓ Uma Elevação Simples – “Press Lift”- mínimo três (3) máximo quatro (4) rotações do homem. Movimentos tipo adagio no final da elevação não estão permitidos.
- ✓ Um Salto paralelo – Duplo Toeloop
- ✓ Um Pião paralelo – Avião ET (entrada com volantes). Mínimo três (3) rotações.
- ✓ Uma Sequência Coreográfica de Passos - A SCP deverá obedecer a todas as características descritas para a disciplina de patinagem livre e para o ano de 2017 o diagrama obrigatório é em Serpente.
- ✓ Um salto Lançado – Duplo Salchow ou Duplo Rittbergue.

Regras gerais sobre execução e construção do programa curto, são as mesmas do escalão Senior.

Regras para o ajuizamento do programa curto do escalão Juvenil:

A pontuação não deverá meramente refletir a soma dos elementos, deverá sim refletir o programa na globalidade incluindo aspetos mais e menos positivos. Qualquer tentativa receberá um mínimo de 0,2 pontos.

Elemento Imposto	Pontuação
Salto em paralelo	0,5 a 1,3
Pião em paralelo	0,5 a 1,3
Salto Lançado	0,5 a 1,3
Pião de Contato	0,5 a 1,3
Elevação Simples	0,5 a 1,3
Espiral da Morte	0,5 a 1,3
Sequência Coreográfica de Passos	0,5 a 1,3
Total da Pontuação	3,5 a 9,1

PROGRAMA LONGO:

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

Regras a aplicar:

- ✓ Máximo duas (2) elevações (simples ou combinadas). Proibido “Reverse Cartwheel” (todos os tipos), e todas as elevações em que a mulher durante a entrada executa uma rotação com a cabeça para baixo, como elevação “Pancake” e similares. Cada elevação combinada não poderá exceder oito (8) rotações do homem, no entanto, elevações simples não podem ter mais de quatro (4) rotações. Movimentos coreográficos são permitidos no final da elevação.
- ✓ Podem executar saltos lançados de duas (2) rotações e também o duplo axel.
- ✓ O par deverá incluir uma sequência coreográfica de passos em diagonal, círculo ou serpente.
- ✓ O par tem de incluir uma Sequência de Arabescos com três (3) posições diferentes com, pelo menos, uma mudança de rodado e direção. Passos entre posições são permitidos. A mudança de direção poderá ser executada por apenas um dos patinadores ou ambos e um dos dois deverá estar sempre em posição arabesca. Pelo menos uma (1) Das três posições deverá ser mantida por ambos os patinadores por um período de três (3) segundos.
- ✓ Terão de apresentar um salto isolado ou salto lançado antecedido de transição (trabalho de pés e/ou movimentos coreográficos). Em ambos os casos, o último passo deverá corresponder ao pé de entrada do elemento salto.
- ✓ No mínimo uma (1) espiral da morte à escolha dos patinadores.
- ✓ Quaisquer outros elementos são livres. Relembrar que para este escalão, o pião Broken Ankle não é permitido.

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

Geral:

- Cada elemento imposto não executado incorre numa penalização de 0,5 na nota “A”.
- Cada elevação adicional ou cada elevação com excesso de rotações incorrem numa penalização de 0,5 na nota “B”.
- Cada queda (um patinador) incorre numa penalização de 0,2 na nota “B”.
- Cada queda (ambos os patinadores) incorre numa penalização de 0,3 na nota “B”.

No programa longo, o pião Broken Ankle não é permitido!!

5 – JUNIORES

Ano de Nascimento: 1998 e 1999 (Idade do rapaz)

Mínimo exigido para Campeonatos Nacionais: Teste de Nível 5 Patinagem Livre

Mínimo exigido para Campeonatos Distritais: Teste de Nível 4 Patinagem Livre

PROGRAMA CURTO:

Tempo: 2 minutos e 30 segundos (\pm 5 segundos)

Regras a aplicar:

- ✓ Espiral da Morte – qualquer rodado – mínimo uma rotação
- ✓ Pião de Contacto – qualquer combinação, cada mudança de posição deverá ser mantida pelo menos durante duas rotações. Mudança entre posições não conta para a contagem das rotações.
- ✓ Duas elevações simples diferentes – Máximo quatro (4) rotações do homem. Movimentos tipo adagio no final das elevações não é permitido.
- ✓ Salto paralelo – Não são permitidas combinações. Obrigatório serem saltos reconhecidos. Não são permitidos saltos triplos.
- ✓ Pião paralelo – Não são permitidas combinações. Obrigatório serem piões reconhecidos. Mínimo três (3) rotações.
- ✓ Sequência Coreográfica de Passos – A SCP deverá obedecer a todas as características descritas para a disciplina de patinagem livre e para o ano de 2017 o diagrama obrigatório é em Serpente.
- ✓ Salto lançado ou Elevação Twist – Na elevação twist, imediatamente depois da saída, a mulher poderá optar por extensão total ou “split” completo antes da rotação – este último terá maior valor. Na saída, ambos os patinadores podem estar a patinar para trás ou poderão estar em posição frontal, tendo esta última maior cotação.

Regras gerais sobre execução e construção do programa curto, são as mesmas do escalão Sénior.

Regras para o ajuizamento do programa curto do escalão Júnior:

A pontuação não deverá meramente refletir a soma dos elementos, deverá sim refletir o programa na globalidade incluindo aspetos mais e menos positivos. Qualquer tentativa receberá um mínimo de 0,2 pontos.

Elemento Imposto	Pontuação
Salto em paralelo	0,5 a 1,2
Piã em paralelo	0,5 a 1,2
Salto Lançado	0,5 a 1,4
Piã de Contato	0,5 a 1,3
Elevação Simples 1	0,5 a 1,2
Elevação Simples 2	0,5 a 1,2
Espiral da Morte	0,5 a 1,3
Sequência Coreográfica de Passos	0,5 a 1,2
Total da Pontuação	4 a 10

Salto Paralelo – ver escalão Senior.
 Piã Paralelo - ver escalão Senior.
 Salto Lançado - ver escalão Senior.
 Piã Contacto - ver escalão Senior.
 Elevação Simples - ver escalão Senior.

Espiral da Morte

Pobre	0,5 a 0,8
Razoável	0,9 a 1,1
Bastante Boa	1,2 a 1,3

Sequência Coreográfica de Passos – ver escalão Senior.

PROGRAMA LONGO:

Tempo: 4 minutos (\pm 10 segundos)

Regras a aplicar:

- ✓ O par não poderá exceder as duas (2) elevações durante todo o programa. Pelo menos uma (1) das elevações terá de ser simples, não excedendo as quatro (4) rotações por parte do homem. A elevação combinada não poderá exceder as doze (12) rotações.

-
- ✓ Obrigatória pelo menos uma (1) espiral da morte em qualquer rodado. O par poderá executar no máximo duas (2) espirais da morte, incluída a obrigatória. Se optarem por apresentar outra espiral, esta terá de ser diferente da primeira.
 - ✓ O par poderá executar no máximo um (1) salto Twist lançado
 - ✓ O par poderá executar no máximo dois (2) saltos lançados
 - ✓ O par poderá executar no máximo dois (2) saltos em paralelo (isolados ou combinações)
 - ✓ O par poderá executar no máximo dois (2) piões de contato
 - ✓ O par poderá executar um máximo de dois (2) piões em paralelo (simples ou combinados)
 - ✓ Obrigatória uma Sequência Coreográfica de Passos em um dos três diagramas seguintes (Diagonal, Círculo ou Serpente).

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

Geral:

- Cada elevação adicional ou para cada elevação combinada com mais de doze (12) rotações ou para cada elevação simples com mais de quatro (4) rotações incorrerá numa penalização de 0,5 na nota "B" sem crédito na "A".
- Cada elemento imposto não incluído incorre numa penalização de 0,5 na nota "A".
- Cada queda (um patinador) incorre numa penalização de 0,2 na nota "B".
- Cada queda (ambos os patinadores) incorre numa penalização de 0,3 na nota "B".

6 – SENIORES

Ano de Nascimento: 1997 e anteriores (Idade do rapaz)

Mínimo exigido para Campeonatos Nacionais: Teste de Nível 5 Patinagem Livre

Mínimo exigido para Campeonatos Distritais: Teste de Nível 4 Patinagem Livre

PROGRAMA CURTO:

Tempo: 2 minutos e 45 segundos (\pm 5 segundos)

Regras a aplicar:

- ✓ Espiral da Morte – qualquer rodado – pelo menos uma volta
- ✓ Pião de Contacto – qualquer combinação, cada mudança de posição deverá ser mantida por, pelo menos, duas rotações. A mudança entre posições não conta como rotação contável
- ✓ Elevação de uma posição – Máximo de quatro (4) rotações para o homem. Movimentos do tipo adagio no final da elevação não são permitidos
- ✓ Elevação Combinada – Máximo de três (3) posições. Não mais de oito (8) rotações por parte do homem do início ao fim da combinação. Todas as entradas da mulher terão de ser entradas reconhecidas. Movimentos do tipo adagio no final da combinação não são permitidos.
- ✓ Salto em Paralelo – Não é permitido combinações. Obrigatório ser um salto reconhecido.
- ✓ Pião em Paralelo – Não é permitido combinações. Obrigatório ser um pião reconhecido. Mínimo três (3) rotações.
- ✓ Sequência Coreográfica de Passos – A SCP deverá obedecer a todas as características descritas para a disciplina de patinagem livre e para o ano de 2017 o diagrama obrigatório é em Serpente.
- ✓ Salto Lançado ou Elevação Twist – Na elevação twist, logo a seguir à entrada, a mulher poderá optar por extensão completa ou “split” total antes da rotação: o último caso obterá maior valor. Na saída ambos os patinadores poderão estar a patinar para trás ou poderão optar por uma saída frontal. Esta última obterá maior valor.

Geral:

- Os elementos poderão ser patinados em qualquer ordem.
- Elementos adicionais não são permitidos.
- Os oito (8) elementos listados não poderão ser repetidos. Cada elemento adicional tentado incorrerá numa penalização de 0,5 na nota “B” sem obter crédito na “A”.

- Elemento não tentado incorrerá numa penalização de 0,5 na nota “A”.
- Qualquer elevação de uma posição com mais de quatro (4) rotações serão penalizadas com 0,5 na nota “A”.
- Qualquer elevação combinada com mais de oito (8) rotações serão penalizadas com 0,5 na nota “A”.

Elementos extras não estão permitidos no programa curto de pares e isto inclui elevações coreográficas de qualquer tipo. Com início no ano de 1998, no programa curto de pares, qualquer movimento coreográfico no qual um dos elementos do par é suspenso no ar é considerado elevação e não é permitido.

Sequência Coreográfica de Passos no Programa Curto de Pares – Saltos reconhecidos com óbvia preparação-execução-saída não estão permitidos. Por favor, tomar especial atenção a saltos reconhecidos extra no programa curto.

Quedas:

A queda que resultará em penalização é quando mais de 50% do peso do corpo é suportado por qualquer parte do corpo exceto os patins, será penalizado em 0,2 em cada e todas as ocasiões. A queda por parte dos dois elementos do par no mesmo elemento será penalizado em 0,3. Esta penalização será aplicada na nota “B”

Regras para o ajuizamento do programa curto do escalão Senior

A pontuação não deverá meramente refletir a soma dos elementos, deverá sim refletir o programa na globalidade incluindo aspetos mais e menos positivos. Qualquer tentativa receberá um mínimo de 0,2 pontos.

Elemento Imposto	Pontuação
Salto em paralelo	0,5 a 1,2
Pião em paralelo	0,5 a 1,2
Salto Lançado	0,5 a 1,4
Pião de Contato	0,5 a 1,3
Elevação Simples	0,5 a 1,2
Elevação Combinada	0,5 a 1,3
Espiral da Morte	0,5 a 1,2
Sequência Coreográfica de Passos	0,5 a 1,2
Total da Pontuação	4 a 10

Salto em Paralelo

Axel, Duplo Toeloop/Salchow	0,5 a 0,7
Duplo Flip/Lutz/Ritbergue	0,7 a 1,0
Duplo Axel/Saltos Triplos	1,0 a 1,2

Pião em Paralelo

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

Salto Lançado

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

Pião de Contacto

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

Elevação Simples

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

Elevação Combinada

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

Espiral da Morte

Pobre	0,5 a 0,7
Razoável	0,8 a 1,0
Bastante Boa	1,1 a 1,2

Sequência Coreográfica de Passos

Pobre	0,5 a 0,7
Razoável	0,8 a 1,0
Bastante Boa	1,1 a 1,2

PROGRAMA LONGO:

Tempo: 4 minutos e 30 segundos (\pm 10 segundos)

Regras a aplicar:

- ✓ O par poderá executar não mais de três (3) Elevações no programa. Pelo menos uma (1) das elevações têm de ser simples, não excedendo quatro (4) rotações. A elevação combinada não pode exceder doze (12) rotações.
- ✓ O par tem de incluir duas (2) Espirais da Morte, uma em cada rodado.
- ✓ O par tem de incluir uma Sequência Coreográfica de Passos em qualquer diagrama
- ✓ O par poderá executar no máximo um (1) salto Twist lançado
- ✓ O par poderá executar um máximo de dois (2) saltos lançados
- ✓ O par poderá executar no máximo dois (2) saltos em paralelo (isolados ou combinações)
- ✓ O par poderá executar no máximo dois (2) piões de contato
- ✓ O par poderá executar um máximo de dois (2) piões em paralelo (simples ou combinados)

Geral:

- Cada elevação adicional ou para cada elevação combinada com mais de doze (12) rotações ou para cada elevação simples com mais de quatro (4) rotações incorrerá numa penalização de 0,5 na nota "B" sem crédito na "A".
- Cada elemento imposto não incluído incorre numa penalização de 0,5 na nota "A".
- Cada queda (um patinador) incorre numa penalização de 0,2 na nota "B".
- Cada queda (ambos os patinadores) incorre numa penalização de 0,3 na nota "B".

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

7 – REGRAS DE EXECUÇÃO DOS PARES DE ARTÍSTICA

AJOELHAR OU DEITAR SOBRE O SOLO

- Só é permitido, durante 5 segundos, no início e no fim do programa curto e longo, em todos os escalões.

MÚSICA

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

AQUECIMENTOS

- 2 minutos + Tempo do programa.

Não é permitida a realização do Pião Broken Ankle, só é permitido nos escalões de Juniores e Seniores.

8 – REGRAS DE AJUIZAMENTO DOS PARES DE ARTÍSTICA

- Cada elemento não incluído sofrerá uma penalização de **0.5 na nota A**.
- Cada elevação extra ou elevação com mais de 8 (oito) rotações sofrerá uma penalização **de 0,5 na nota B** e não será dado qualquer crédito na nota A.

Quedas:

- É considerada “queda”, quando mais de 50% do peso do corpo é suportado por qualquer parte do corpo, excetuando os patins. A penalização a aplicar será de **0.2 na nota B**, por cada vez que tal suceda.
- No caso de ambos os patinadores sofrerem uma queda a penalização será de **0.3 na nota B**.

AS PENALIZAÇÕES DADAS PELO JUIZ ÁRBITRO SERÃO ANUNCIADAS PELO LOCUTOR ANTES DA LEITURA DAS NOTAS, INDICANDO O VALOR DA DEDUÇÃO, OU APARECERÃO NO PLACAR ELETRÓNICO ANTES DO APARECIMENTO DAS NOTAS

CAPÍTULO III – PARES DE DANÇA

CATEGORIAS	DANÇAS OBRIGATORIAS 50% (JUN / SEN 25%)		STYLE DANCE 35%	DANÇA LIVRE 50% (JUN/SEN 40%)
	1ª DANÇA	2ª DANÇA		
INFANTIL (2006 e 2007)	KINDER WALTZ (4 Sequências)	CARLOS TANGO (4 Sequências)	----	entre 1'30 a 2'00
INICIADO (2004 e 2005)	DENVER SHUFFLE (4 Sequências)	WERNER TANGO (4 Sequências)	---	2'30 (± 10 s)
CADETE (2002 e 2003)	TUDOR WALTZ (4 Sequências)	EASY PASO (4 Sequências)	----	3'00 (± 10 s)
JUVENIL (2000 e 2001)	ASSOCIATION WALTZ (2 Sequências)	CHA CHA PATIN (4 Sequências)	----	3'00 (± 10 s)
JUNIOR (1999 e 2000)	DENCH BLUES (2 Sequências)	----	SPANISH MEDLEY (HARRIS TANGO) 2'40 (± 10 s)	3'30 (± 10 s)
SENIOR (1997 e Anteriores)	MIDNIGHT BLUES (2 Sequências)	----	SPANISH MEDLEY (TANGO DELANCO) 2'40 (± 10 s)	3'30 (± 10 s)

1 – INFANTIS (2006/2007)

Mínimo exigido, Campeonatos Distritais e Nacionais: Teste de Nível 2 de Pares Dança

DANÇAS OBRIGATÓRIAS

KINDER WALTZ (4 sequências)

CARLOS TANGO (4 sequências)

DANÇA LIVRE

Tempo: entre 1 minuto e 30s a 2 minutos.

Elevações: no máximo 2 elevações

2 – INICIADOS (2004/2005)

Mínimo exigido, Campeonatos Distritais e Nacionais: Teste de Nível 3 de Pares Dança

DANÇAS OBRIGATÓRIAS

DENVER SHUFFLE (4 sequências)

WERNER TANGO (4 sequências)

DANÇA LIVRE

Tempo: 2 minutos e 30 segundos (\pm 10 segundos)

Elevações: máximo 2 elevações

Elementos Obrigatórios: Sem elementos obrigatórios

CONSULTAR REGRAS DE EXECUÇÃO DANÇA LIVRE INICIADOS/CADETES/JUVENIS

3 – CADETES (2002/2003)

Mínimo exigido, Campeonatos Distritais e Nacionais: Teste de Nível 4 de Pares Dança

DANÇAS OBRIGATÓRIAS

TUDOR WALTZ (4 sequências)

EASY PASO (4 sequências)

DANÇA LIVRE

Tempo: 3 minutos (\pm 10 segundos)

Elevações: no máximo 3 elevações

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS

UMA SEQUÊNCIA DE PASSOS NA DIAGONAL

Em qualquer posição de par utilizando a maior percentagem da superfície possível.

Um mínimo de três (3) viragens diferentes** devem ser executadas por cada patinador.

Incluir um cluster (execução de 3 viragens distintas entre si sobre o mesmo pé) executado por um só patinador ou em simultâneo.

CONSULTAR REGRAS DE EXECUÇÃO DANÇA LIVRE INICIADOS/CADETES/JUVENIS

4 – JUVENIS (2000/2001)

Mínimo exigido, Campeonatos Distritais e Nacionais: Teste de Nível 4 de Pares Dança

DANÇAS OBRIGATÓRIAS

ASSOCIATION WALTZ (2 sequências)

CHA CHA PATIN (4 sequências)

DANÇA LIVRE

Tempo: 3 minutos (\pm 10 segundos)

Elevações: no máximo 3 elevações

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS

UMA SEQUÊNCIA DE PASSOS NA DIAGONAL

Em qualquer posição de par utilizando a maior percentagem da superfície possível.

Um mínimo de três (3) viragens diferentes** devem ser executadas por cada patinador.

Incluir um cluster (execução de 3 viragens distintas entre si sobre o mesmo pé) executado por um só patinador ou em simultâneo.

CONSULTAR REGRAS DE EXECUÇÃO DANÇA LIVRE INICIADOS/CADETES/JUVENIS

5 – JUNIORES (1998/1999)

Mínimo exigido para Campeonatos Nacionais: Teste de Nível 5 Pares de Dança

Mínimo exigido para Campeonatos Distritais: Teste de Nível 4 Pares de Dança

DANÇA OBRIGATÓRIA

DENCH BLUES (2 sequências)

STYLE DANCE

SPANISH MEDLEY – DO a incluir: **HARRIS TANGO**

Tempo: 2 minutos e 40 segundos (\pm 10 segundos)

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS

EXECUÇÃO DE UMA DANÇA OBRIGATÓRIA

HARRIS TANGO (2 sequências)

UMA SEQUÊNCIA DE PASSOS SEM CONTATO (SPSC)

SOBRE O EIXO LONGITUDINAL DA PISTA

UMA SEQUÊNCIA DE PASSOS EM CONTACTO (SPEC)

SERPENTE

UMA ELEVAÇÃO

COMBINAÇÃO – Estacionária e rotacional

CONSULTAR REGRAS DE EXECUÇÃO - STYLE DANCE JUNIORES/SENIORES

DANÇA LIVRE

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

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS

UMA SEQUÊNCIA DE PASSOS SEM CONTATO (SPSC)

SOBRE A DIAGONAL DA PISTA

UMA SEQUÊNCIA DE PASSOS EM CONTACTO (SPEC)

CÍRCULO – SENTIDO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO

3 ELEVAÇÕES DE DANÇA

ROTACIONAL

ESTACIONÁRIA

COMBINAÇÃO

CONSULTAR REGRAS DE EXECUÇÃO - DANÇA LIVRE JUNIORES/SENIORES

6 – SENIORES (1997/anteriores)

Mínimo exigido para Campeonatos Nacionais: Teste de Nível 5 Pares de Dança

Mínimo exigido para Campeonatos Distritais: Teste de Nível 4 Pares de Dança

DANÇA OBRIGATÓRIA

MIDNIGHT BLUES (2 sequência)

STYLE DANCE

SPANISH MEDLEY – Dança a incluir: **TANGO DELANCO** (1 sequência)

Tempo: 2 minutos e 40 segundos (± 10 segundos)

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS

EXECUÇÃO DE UMA DANÇA OBRIGATÓRIA

TANGO DELANCO (1 sequências)

UMA SEQUÊNCIA DE PASSOS SEM CONTATO (SPSC)

EIXO LONGITUDINAL

UMA SEQUÊNCIA DE PASSOS EM CONTACTO (SPEC)

SERPENTE

UMA ELEVAÇÃO

COMBINAÇÃO – Estacionária e rotacional

CONSULTAR REGRAS DE EXECUÇÃO - STYLE DANCE JUNIORES/SENIORES

DANÇA LIVRE

Tempo: 3 minutos e 30 segundos (± 10 segundos)

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS

UMA SEQUÊNCIA DE PASSOS SEM CONTATO (SPSC)

DIAGONAL

UMA SEQUÊNCIA DE PASSOS EM CONTACTO (SPEC)

CÍRCULO – SENTIDO DOS PONTEIROS DO RELÓGIO

3 ELEVAÇÕES DE DANÇA

ROTACIONAL

ESTACIONÁRIA

COMBINAÇÃO

CONSULTAR REGRAS DE EXECUÇÃO - STYLE DANCE JUNIORES/SENIORES

7 – REGRAS GERAIS DE EXECUÇÃO

STYLE DANCE 2017 – PARES DANÇA

SELEÇÃO DE RITMOS:

Mínimo de dois (2) e um máximo de três (3) ritmos diferentes.

UTILIZANDO DOIS (2) RITMOS:

Poderá ser incluído o uso de duas seleções musicais para o mesmo ritmo; no entanto, isso só pode ser feito num (1) dos ritmos selecionados.

UTILIZANDO TRÊS (3) RITMOS:

A escolha de três (3) ritmos diferentes não pode incluir o uso de duas seleções musicais para o mesmo ritmo.

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

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS

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

CERTIFICADO OBRIGATÓRIO

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

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

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

REGRAS GERAIS PARA A DANÇA OBRIGATÓRIA

- A dança deverá cumprir o diagrama fornecido pela FIRS.
- **BPM'S:** Os bpm's exigidos para a seleção musical a ser utilizada na dança obrigatória, poderão oscilar entre +2 ou -2 bpm's.

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

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

EXECUÇÃO DA DANÇA OBRIGATÓRIA

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

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

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

8 - REGRAS DE EXECUÇÃO STYLE DANCE

JUNIORES 2017

SPANISH Medley com a inserção do HARRIS TANGO

Tempo do programa: **2m 40s, ± 10s**

RITMOS a utilizar:

Paso Doble, Flamenco, Tango, Spanish waltz, Bolero Gypsy Music, Fandango, sendo que o **TANGO** terá de ser obrigatório

4 ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS

DANÇA OBRIGATÓRIA

- Deverá ser executada a dança obrigatória – HARRIS TANGO.
- Execução de 1 sequência - uma volta completa à pista.
- A dança deverá cumprir o diagrama fornecido pela FIRS.
- **BPM'S:** Os bpm's exigidos para a seleção musical a ser utilizada no HARRIS TANGO , poderão oscilar entre +2 ou -2 bpm's.

Isto quer dizer que a escolha da seleção musical para o HARRIS TANGO poderá oscilar entre os 98 e os 102 Bpm's, dado os bpm's originais para esta dança serem de 100 bpm's

UMA SEQUÊNCIA DE PASSOS SEM CONTACTO

EIXO LONGITUDINAL

- Durante a execução deste elemento, patinadores devem executar um alto nível de dificuldade técnica que demonstre a sua capacidade e a expresse com fluidez e diversidade, sempre em conformidade com o ritmo da seleção musical escolhida.
- É obrigatório **iniciar a sequência de uma posição PARADA.**
nota: uma pequena paragem de **duração inferior ou igual a 3''** satisfaz a exigência de "posição PARADA".
- Um mínimo de três (3) viragens diferentes** devem ser executadas por cada patinador.
- Incluir um cluster (execução de 3 viragens distintas entre si sobre o mesmo pé) executado por um só patinador ou em simultâneo.
- Os passos devem cobrir pelo menos 80% do comprimento da diagonal da pista.
- A distância entre os patinadores durante a sequência não deve ser maior do que 4 (quatro) metros.

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

Caso seja o patinador o mais afastado da diagonal, este não poderá estar a mais de 4m da mesma, fazendo com que nesse caso a patinadora esteja (idealmente) patinando sobre a diagonal, mantendo assim a distância máxima exigida entre os dois, assim como a permitida relativamente à linha de base.

- Não poderão verificar-se paragens de alguma espécie, durante a execução deste elemento.

**** Viragem:** Dificuldade técnica que inclui uma mudança de direção: três, duplo-três, twizzles, contra-três, boucles, divergentes, mohawks, mohawks/choctaws invertidos (vignas), etc...

UMA SEQUÊNCIA DE PASSOS EM CONTACTO

SERPENTE

- Durante a execução deste elemento, patinadores devem executar um alto nível de dificuldade técnica que demonstre a sua capacidade e a expresse com fluidez e diversidade, sempre em conformidade com o ritmo da seleção musical escolhida.
- O par deve apresentar um mínimo de 2 (duas) diferentes posições de dança reconhecidas.*
- A separação dos patinadores só é permitida para efetuarem rápidas mudanças de posição.
- Um mínimo de três (3) viragens diferentes** devem ser executados por cada patinador.
- Incluir um cluster (execução de 3 viragens distintas entre si sobre o mesmo pé) executado por um só patinador ou em simultâneo.
- Não poderão verificar-se paragens de alguma espécie, durante a execução deste elemento.
- Os patinadores deverão iniciar a serpente, de uma forma clara, sobre o eixo longitudinal da pista (no ponto mais próximo da tabela), passar pelo centro da pista e terminar sobre o fim do eixo longitudinal (no ponto mais próximo da tabela oposta).

O trabalho de pés deverá utilizar toda a largura da pista e cruzar somente uma vez o eixo longitudinal.

* **Posições de dança reconhecidas:** todas as posições descritas no livro da FIRS, com exceção de mão-na-mão (ver FIRS rules)

** **Viragem:** Dificuldade técnica que inclui uma mudança de direção: três, duplo-três, twizzles, contra-três, boucles, divergentes, mohawks, mohawks/choctaws invertidos (vignas), etc...

UMA ELEVAÇÃO DE DANÇA

COMBINAÇÃO – Estacionária e rotacional

Uma elevação composta por uma livre combinação dos dois tipos de elevações acima descritos, executadas de forma seguida.

DURAÇÃO: 12s no total, sendo que a posição estacionária deverá ser mantida, no mínimo por 3s.

- A elevação será avaliada tendo em conta:
 - capacidade/destreza de um ou ambos os patinadores;
 - criatividade e fluidez da elevação;
 - dificuldade técnica de entrada e saída.
- máximo de 12 segundos.
- As mãos do patinador que suporta a elevação poderão ir acima da sua própria cabeça. Neste caso as ancas do patinador elevado deverão permanecer abaixo da cabeça do patinador que suporta a elevação.
- As ancas do patinador elevado poderão ir acima da cabeça do patinador que eleva. Neste caso as mão do patinador que suporta a elevação não poderão ir acima da sua própria cabeça.
- O patinador que suporta a elevação pode agarrar o patim do patinador elevado. O patinador que é elevado pode suportar-se/sentar-se/deitar-se sobre o patim do patinador que suporta a elevação.

Nota: Só é considerada “elevação” quando um dos patinadores sustém o outro no ar no mínimo por 2s. Menos de 2s não será considerada uma elevação.

9 - REGRAS DE EXECUÇÃO STYLE DANCE

SENIORES 2017

SPANISH Medley com a inserção do TANGO DELANCO

Tempo do programa: **2m 40s, ± 10s**

RITMOS a utilizar:

Paso Doble, Flamenco, Tango, Spanish waltz, Bolero Gypsy Music, Fandango, sendo que o **TANGO** terá de ser obrigatório

4 ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS

DANÇA OBRIGATÓRIA

- Deverá ser executada a dança obrigatória – TANGO DELANCO.
- Execução de 1 sequência - uma volta completa à pista.
- A dança deverá cumprir o diagrama fornecido pela FIRS.
- **BPM'S:** Os bpm's exigidos para a seleção musical a ser utilizada no TANGO DELANCO, poderão oscilar entre +2 ou -2 bpm's.

Isto quer dizer que a escolha da seleção musical para o TANGO DELANCO poderá oscilar entre os 102 e os 106 Bpm's, dado os bpm's originais para esta dança serem de 104 bpm's

UMA SEQUÊNCIA DE PASSOS SEM CONTACTO

EIXO LONGITUDINAL

- Durante a execução deste elemento, patinadores devem executar um alto nível de dificuldade técnica que demonstre a sua capacidade e a expresse com fluidez e diversidade, sempre em conformidade com o ritmo da seleção musical escolhida.
- É obrigatório **iniciar a sequência de uma posição PARADA**.
nota: uma pequena paragem de **duração inferior ou igual a 3"** satisfaz a exigência de "posição PARADA".
- Um mínimo de três (3) viragens diferentes** devem ser executadas por cada patinador.
- Incluir um cluster (execução de 3 viragens distintas entre si sobre o mesmo pé) executado por um só patinador ou em simultâneo.
- Os passos devem cobrir pelo menos 80% do comprimento da diagonal da pista.
- A distância entre os patinadores durante a sequência não deve ser maior do que 4 (quatro) metros.
- Durante toda a execução da sequência de passos, a distância máxima permitida dos patinadores à linha de base não poderá ser superior a 4 (quatro) metros.

Caso seja o patinador o mais afastado da diagonal, este não poderá estar a mais de 4m da mesma, fazendo com que nesse caso a patinadora esteja (idealmente) patinando sobre a diagonal, mantendo assim a distancia máxima exigida entre os dois, assim como a permitida relativamente à linha de base.

- Não poderão verificar-se paragens de alguma espécie, durante a execução deste elemento.

**** Viragem:** Dificuldade técnica que inclui uma mudança de direção: três, duplo-três, twizzles, contra-três, boucles, divergentes, mohawks, mohawks/choctaws invertidos (vignas), etc...

UMA SEQUÊNCIA DE PASSOS EM CONTACTO

SERPENTE.

- Durante a execução deste elemento, patinadores devem executar um alto nível de dificuldade técnica que demonstre a sua capacidade e a expresse com fluidez e diversidade, sempre em conformidade com o ritmo da seleção musical escolhida.
- O par deve apresentar um mínimo de 2 (duas) diferentes posições de dança reconhecidas.*
- A separação dos patinadores só é permitida para efetuarem rápidas mudanças de posição.
- Um mínimo de três (3) viragens diferentes** devem ser executadas por cada patinador.
- Incluir um cluster (execução de 3 viragens distintas entre si sobre o mesmo pé) executado por um só patinador ou em simultâneo.
- Não poderão verificar-se paragens de alguma espécie, durante a execução deste elemento.
- Os patinadores deverão iniciar a serpente, de uma forma clara, sobre o eixo longitudinal da pista (no ponto mais próximo da tabela), passar pelo centro da pista e terminar sobre o fim do eixo longitudinal (no ponto mais próximo da tabela oposta).

O trabalho de pés deverá utilizar toda a largura da pista e cruzar somente uma vez o eixo longitudinal.

* **Posições de dança reconhecidas:** todas as posições descritas no livro da FIRS, com exceção de mão-na-mão (ver FIRS rules)

** **Viragem:** Dificuldade técnica que inclui uma mudança de direção: três, duplo-três, twizzles, contra-três, boucles, divergentes, mohawks, mohawks/choctaws invertidos (vignas), etc...

UMA ELEVAÇÃO DE DANÇA

COMBINAÇÃO – Estacionária e rotacional

Uma elevação composta por uma livre combinação dos dois tipos de elevações acima descritos, executadas de forma seguida.

DURAÇÃO: 12s no total, sendo que a posição estacionária deverá ser mantida, no mínimo por 3s.

- A elevação será avaliada tendo em conta:
 - capacidade/destreza de um ou ambos os patinadores;
 - criatividade e fluidez da elevação;
 - dificuldade técnica de entrada e saída.
- máximo de 12 segundos.
- As mãos do patinador que suporta a elevação poderão ir acima da sua própria cabeça. Neste caso as ancas do patinador elevado deverão permanecer abaixo da cabeça do patinador que suporta a elevação.
- As ancas do patinador elevado poderão ir acima da cabeça do patinador que eleva. Neste caso as mão do patinador que suporta a elevação não poderão ir acima da sua própria cabeça.
- O patinador que suporta a elevação pode agarrar o patim do patinador elevado. O patinador que é elevado pode suportar-se/sentar-se/deitar-se sobre o patim do patinador que suporta a elevação.

Nota: Só é considerada “elevação” quando um dos patinadores sustém o outro no ar no mínimo por 2s. Menos de 2s não será considerada uma elevação.

LIMITAÇÕES STYLE DANCE

ELEVAÇÕES DE DANÇA

Nenhuma elevação adicional é permitida para além da exigida.

PIÕES DE DANÇA

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

STOPS

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

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

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

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

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

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

INÍCIO E FIM DO PROGRAMA

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

SALTOS

- Um máximo de dois (2) saltos de 1 volta por cada patinador. Não mais de 1 volta. Menos de 1 volta não será considerado salto.
- Um máximo de 2 (dois) saltos assistidos, um máximo de 1 volta para o patinador que salta e ½ volta para o patinador de apoio.

Nota: Todos os saltos não devem ser considerados como elementos de valor técnico.

SEPARAÇÕES

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

10 - REGRAS DE EXECUÇÃO

PARES DANÇA

DANÇA LIVRE 2017

INFANTIS/INICIADOS/CADETES/JUVENIS

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

PROÍBIDO

- Deitar, sentar e estar sobre as botas do parceiro.
- Segurar na bota ou no patim do parceiro
- Sentar ou deitar sobre uma das pernas do parceiro sem ter no mínimo um patim em contacto com o solo.
- Deitar sobre o solo. (Ajoelhar ou deitar sobre o solo só é permitido, durante 5 segundos, no início e/ou fim do programa).
- Elevações Longas (ver definição)

PERMISSÕES/LIMITAÇÕES

- Na construção de uma dança livre deverá ser evitado o uso excessivo de uma determinada ação como: travões, posição mão-na-mão, patinar lado-a-lado, patinar em fila ou em espelho.
- *Os pares estarão sujeitos a deduções por parte de todos os juizes no caso de estes excederem as regras impostas.*
- São permitidos na execução de uma dança livre diversos movimentos de patinagem, como viragens, aviões, pivots, saltos, elevações, separações, desde que não excedam as regras impostas.

SEPARAÇÕES

- Separações durante a execução da dança livre para a execução de passos de dificuldade técnica são permitidas.
- Não mais de 5;
- Um máximo de 5 segundos de duração em cada separação;
- No início e no fim do programa, desde que a distância entre os patinadores não exceda 5 metros e/ou 10 segundos.

AVIÕES E PIVOTS

- Não mais de 3.
- Duração com um máximo de 4 medidas de valsa ($\frac{3}{4}$) ou 2 medidas de um outro ritmo (4/4, 6/8 etc...)

PIÕES

- São permitidos desde que **não excedam 3 voltas**.

ELEVAÇÕES

- São permitidas elevações com vista a enriquecer a performance do programa (demonstrações de força ou de acrobacia não são permitidas).
- O nº de elevações permitidas para cada escalão não deverá ser excedido:
3 – cadetes e juvenis
2 – infantis e iniciados
- Rotação máxima de uma volta e meia (1v $\frac{1}{2}$)
- As mãos do patinador, desde que em contacto com o corpo da patinadora, não poderão ultrapassar os seus ombros.
- Qualquer movimento coreográfico, em que um dos patinadores seja suspenso e em que ambos os pés não estejam em contacto com o solo POR MAIS DE 2s será considerado como sendo uma elevação.
- São permitidas mudanças de posição durante a execução de uma elevação.
- Não é permitido à senhora assumir uma posição de “pino”, de pernas abertas ou semiabertas, à frente da cara do patinador.
- Duração com um máximo de 4 medidas de valsa ($\frac{3}{4}$) ou 2 medidas de um outro ritmo (4/4, 6/8 etc...) – **elevação longa**

SALTOS

- Poderão ser executados individualmente (máximo 1 volta) ou em simultâneo (1/2 volta).
- Não mais de 5 saltos.
- Os saltos poderão ser executados separadamente ou de mãos dadas, mas não poderão ser lançados ou elevados.
- Podem ser incluídos saltos com utilização de travão ou assistidos. Estes serão contabilizados no numero total de saltos permitido (5).
- Saltos que não excedam ½ volta poderão ser executados por ambos os patinadores
- Saltos de 1 volta só poderão ser executados por parte de um patinador
- Os patinadores deverão estar numa posição de par a uma distância máxima de 2 braços (ex: mão-na-mão)

DEFINIÇÕES

ELEVAÇÃO

Quando um dos patinadores é elevado acima do solo por mais de 2s., sustido e colocado sobre o solo novamente

Durante uma elevação as mãos do patinador que suporta a ação, não se poderão elevar acima dos seus ombros.

A posição assumida deverá ser suportada pelo patinador que se mantém no solo.

Em qualquer elevação, o patinador que suporta a ação poderá utilizar tanto as suas mãos como os seus braços para o efeito.

Sentar ou deitar sobre os ombros do patinador é considerado um ato de força física, não sendo portanto permitido.

Recordamos que não é permitido a nenhum dos patinadores assumir uma posição de “pino”, de pernas abertas ou semiabertas, à frente da cara do seu parceiro.

ELEVAÇÕES LONGAS NÃO SÃO PERMITIDAS

Todas as elevações que excedam o tempo máximo de duração. (4 compassos de valsa ou 2 compassos de outro ritmo)

SALTO ASSISTIDO

Salto onde o parceiro proporciona uma assistência passiva na ação.

Existe um movimento contínuo de subida e descida.

PARAGENS

São permitidas para efetuar movimentos coreográficos utilizando o corpo, desde que não excedam 2 compassos de música.

11 - REGRAS DE EXECUÇÃO - PARES DE DANÇA

DANÇA LIVRE 2017

JUNIORES E SENIORES

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS

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

- **Flat turns** não possuem qualquer valor técnico mas demonstram sim a habilidade do atleta no domínio do patim.

UMA SEQUÊNCIA DE PASSOS SEM CONTACTO

SOBRE A DIAGONAL DA PISTA

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

** **Viragem:** Dificuldade técnica que inclui uma mudança de direção: três, duplo-três, twizzles, contra-três, boucles, divergentes, mohawks, mohawks/choctaws invertidos (vignas), etc...

UMA SEQUÊNCIA DE PASSOS EM CONTACTO

CÍRCULO – SENTIDO DO PONTEIRO DO RELÓGIO

Os patinadores deverão iniciar o círculo, de uma posição clara, sobre 1 dos 4 eixos da pista. O trabalho de pés deverá utilizar toda a largura da pista e deverá começar e acabar no mesmo local. O círculo deverá ser desenhado ao longo do centro da pista.

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

- O par deve apresentar um mínimo de **2 (duas) diferentes posições de dança reconhecidas**.*
- A separação dos patinadores só é permitida para efetuarem rápidas mudanças de posição.
- Um mínimo de três (3) viragens diferentes** devem ser executadas por cada patinador.
- Incluir um cluster (execução de 3 viragens distintas entre si sobre o mesmo pé) executado por um só patinador ou em simultâneo.
- Não poderão verificar-se paragens de alguma espécie, durante a execução deste elemento.

***Posições de dança reconhecidas:** Todas as posições descritas no livro da FIRS, com exceção de mão-na-mão (ver FIRS rules)

**** Viragem:** Dificuldade técnica que inclui uma mudança de direção: três, duplo-três, twizzles, contra-três, boucles, divergentes, mohawks, mohawks/choctaws invertidos (vignas), etc...

ELEVAÇÕES DE DANÇA

Tipologias obrigatórias:

POSIÇÃO ESTACIONÁRIA

Elevação com um máximo de 10s.

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

ROTACIONAL

Elevação com um máximo de 10s.

Uma elevação com rotações ilimitadas, e com um mínimo de 1 volta e $\frac{1}{2}$.

COMBINAÇÃO

Elevação com um máximo de 12s.

Uma elevação composta por uma posição estacionária de um mínimo de 3s, e uma elevação rotacional, com liberdade de ordem de execução.

GERAL

A elevação será avaliada tendo em conta:

- capacidade/destreza de um ou ambos os patinadores;
- criatividade e fluidez da elevação;
- dificuldade técnica de entrada e saída.
- **máximo de 8 (oito) segundos** para cada elevação de dança
- As mãos do patinador que suporta a elevação poderão ir acima da sua própria cabeça. Neste caso as ancas do patinador elevado deverão permanecer abaixo da cabeça do patinador que suporta a elevação.
- As ancas do patinador elevado poderão ir acima da cabeça do patinador que eleva. Neste caso as mão do patinador que suporta a elevação não poderão ir acima da sua própria cabeça.
- O patinador que suporta a elevação pode agarrar o patim do patinador elevado. O patinador que é elevado pode suportar-se/sentar-se/deitar-se sobre o patim do patinador que suporta a elevação.
- **As elevações obrigatórias deverão ser executadas em deslocação.**

LIMITAÇÕES

ELEVAÇÕES DE DANÇA

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

PIÕES DE DANÇA

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

STOPS

É considerado STOP, quando pelo menos um dos patinadores se encontra parado no intervalo de 3 a 8 segundos.

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

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

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

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

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

INÍCIO E FIM DE PROGRAMA

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

SALTOS

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

Nota: Os saltos não deverão ser consideradas como elementos de valor técnico.

SEPARAÇÕES

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

São permitidas separações para rápidas alterações de posição entre os pares durante todo o programa.

12 - REGRAS DE AJUIZAMENTO DOS PARES DE DANÇA

Para uma mais rápida observação das regras de ajuizamento apresentam-se as seguintes tabelas e posterior explicação.

12.1 – REGRAS E PENALIZAÇÕES GERAIS

DESCRIÇÃO	PENALIZAÇÃO	APLICAÇÃO	COMPETÊNCIA
Violação às regras exigidas para fatos de exibição	0.2 – 1.0 de acordo com o grau de incumprimento	Pública Nota B	Juiz árbitro
Uso excessivo de maquilhagem Escalões: Benjamins a Iniciados	0.3	Pública Nota B	Juiz árbitro
Programa com tempo inferior ao permitido	0.2 Cada 10s	Pública Nota A e B	Juiz árbitro
Entradas / saídas com mais de 15s	0.1 cada seg. a mais	Pública	Juiz árbitro

Como anteriormente descrito, existem regras para fatos de exibição.

Qualquer violação será penalizada conforme a tabela acima indica.

Infantis e Iniciados – **O exagero na maquilhagem** nestes escalões será penalizado com 0.3 na nota B (dança livre) e 0.3 a deduzir na nota da dança obrigatória. A penalização será dada pelo Juiz-árbitro.

Quando o par termina a sua prestação antes do tempo mínimo regulamentar, o/a Juiz Árbitro, após a atribuição das Notas pelos Juiz de Cotação, informa sobre a dedução de 0,2 pontos por cada 10 segundos não patinados, nas Notas A e B.

A entrada em pista deve ser realizada em 15 segundos cada.

Se tal não suceder, atribui-se uma penalização de 0,1 pontos, por cada segundo a mais, na Nota da Dança Obrigatória, ou na Nota B, no caso das STD e DL.

No entanto, relativamente às saídas esta penalização será aplicada sobretudo se verificada na primeira dança obrigatória, pois na última dança obrigatória; dança livre e dança original, um tempo extra, dentro do razoável será dado aos patinadores para poderem efetuar agradecimentos finais.

Sempre que o par patine acima do tempo máximo, o/a Juiz Árbitro assinala o fim da sua prestação por meio de um apito.

Quaisquer elementos executados após o sinal sonoro serão ignorados. Atribuir-se-á, conseqüentemente, menor cotação na Nota B pois o par termina a sua prestação fora da música.

12.2 – REGRAS E PENALIZAÇÕES DAS DANÇAS OBRIGATÓRIAS

Os pontos principais a ter em atenção para as diversas Danças Obrigatórias estão descritos no livro de Danças obrigatórias da CERS.

DESCRIÇÃO	PENALIZAÇÃO	APLICAÇÃO	COMPETÊNCIA
Passos de entrada com mais de 24 bpm's	0.1	Pública	Juiz árbitro
Acompanhamento incorreto do ritmo – timing	0.2 – 2.0		Juiz de cotação
Quedas/interrupções	0.1 - 0.2 Pequena 0.3 - 0.7 Média: 0.8 - 1.0 Grande:	Pública	Juiz árbitro
Sequência não patinada	1.0	Pública	Juiz árbitro

OS PASSOS DE ENTRADA TERÃO NO MÁXIMO 24 TEMPOS dos bpm's da dança. Se tal não suceder há uma **penalização a atribuir de 0,1 pontos por cada batida a mais.**

QUEDAS

Quando o par interrompe a sua prestação ou cai, as **penalizações** a atribuir são as indicadas na tabela acima.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DAS DANÇAS OBRIGATÓRIAS

1 - ACOMPANHAMENTO CORRECTO DO RITMO – TIMMING

Quando se observa uma Dança Obrigatória recordam-se os bailes e salões de dança tradicionais. Toda a Dança se reporta à interpretação de um ritmo e capacidade de acompanhamento do mesmo.

O acompanhamento do tempo da música é o primeiro factor de avaliação na execução de uma Dança Obrigatória.

O diagrama de uma Dança Obrigatória está construído para um determinado número de passos e tempos e quando o par apresenta falhas no acompanhamento do ritmo da música, significa que o par executou um ou vários passos fora do tempo exigido. Esta acção tem como sequência uma maior ou menor deslocação na pista e consequente possível ligeira alteração de diagrama/passos/lóbulos.

A Dança deve ser iniciada no tempo forte do ritmo e desvalorizada quando tal não sucede.

Qualquer falha no acompanhamento do ritmo da dança deve ser considerada grave.

NO CASO DE HAVER VIOLAÇÃO DOS TEMPOS DE EXECUÇÃO DA DANÇA, O/A JUIZ ATRIBUIRÁ UMA PENALIZAÇÃO DE ACORDO COM A EXTENSÃO DA FALHA. NO MÍNIMO SERÃO DEDUZIDOS 0,2 PONTOS.

2 - PASSOS

A correcta execução técnica dos passos que constituem uma Dança é o segundo factor a avaliar. Os passos devem ser executados de acordo com o diagrama exigido.

Uma execução correcta dos passos exigidos, no tempo certo, com a direcção certa, faz com que o diagrama desenhado seja idêntico ao previsto.

Ao serem executadas falhas sistemáticas na execução de uma Dança, verifica-se um erro mais grave do que apresentar uma única falha grave na execução dos passos.

Deve-se ter em atenção que o diagrama pode ser executado correctamente sem que os passos o estejam.

3 - DIAGRAMA

Um diagrama está construído de uma forma bastante precisa e concreta, tendo em conta a obrigatoriedade de passos e tempos nele incluídos.

A execução de um diagrama prevê um determinado número de passos num determinado tempo. É importante verificar se o desenho do diagrama está correcto pois quando o diagrama se encontra correcto implica, por norma, que foram cumpridos os passos e tempos determinados.

No entanto, os diagramas (desenhos na pista) podem estar correctos mesmo quando o par apresenta passos incorrectos.

Também se consegue observar uma ligeira alteração dos diagramas (mais abertos ou fechados), factor que depende, directamente, da destreza, a maturidade e a velocidade do par.

Nestes casos, dever-se-á ter em atenção o facto de estarem desenhados lóbulos de acordo com a natureza dos passos e sobre o eixo contínuo da dança, e ainda que os passos de referência são executados no local exato da pista

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

É permitido ultrapassar o eixo longitudinal em todas as danças obrigatórias, de forma razoável, com vista a manter uma boa velocidade e lóbulos da dança. No entanto os atletas deverão continuar a preencher, de acordo com os diagramas editados pela CERS/FIRS, os topos do ringue.

Quando o par não patina a sequência de passos da Dança (diagrama), o/a Juiz atribuirá a penalização de 1,0 pontos por cada sequência não patinada.

4 - POSIÇÃO DE PAR

O par demonstra as posições de par definidas para cada dança.

Para cada mudança de posição existe um determinado passo, e deverá ser executada num determinado tempo.

Todas as posições de dança foram elaboradas para tornarem possível a interação e tensão entre os patinadores servindo para que os passos, lóbulos e diagrama possam ser correctamente executados.

Uma fraca postura por parte de um ou ambos os patinadores dará origem a uma incorrecta posição de par o que originará também um baixo nível estético e, eventual, alteração de rodado, diagrama e/ou tempo de execução.

Uma boa posição de par reflecte sintonia entre os patinadores. O ritmo da dança que o par executa está, por isso, reflectido na atitude com que o par patina.

12.3 - Regras e penalizações da STYLE DANCE

DESCRIÇÃO	PENALIZAÇÃO	APLICAÇÃO	COMPETÊNCIA
Acompanhamento incorreto do ritmo – timing	0.2 – 2.0	Pública Nota B ?????	Juiz árbitro
Quedas/interrupções	0.1 - 0.2 Pequena 0.3 - 0.7 Média: 0.8 - 1.0 Grande:	Pública Nota B	Juiz árbitro
Não executar um elemento obrigatório	0.5	Pública Nota A	Juiz árbitro
Violação às regras de execução dum elemento obrigatório	0.2	Pública Nota A	Juiz árbitro
Ultrapassar o tempo permitido para movimentos estacionários e separações	0.2	Pública Nota A e B	Juiz árbitro
BPM'S incorretos	1.0	Pública ???? ???	Juiz árbitro

AVALIAÇÃO DA STYLE DANCE

PARA A ATRIBUIÇÃO DA NOTA CONSIDERA-SE O SEGUINTE:

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

SPCC	Cumprido menos de ¼ da pista	0.5	0.5 a 2.0
	Somente 1 ou 2 tipos de viragens/transições, com 1 ou 2 posições de par.	0.6 a 1.0	
	3 ou 4 tipo de viragens/transições apresentadas, com 1 ou 2 posições de par. 1 ou 2 tipos de viragens/transições em ambos os sentidos, com 3 ou 4 posições de par	1.1 a 1.5	
	5 ou 6 tipo de viragens/transições, com 3 ou 4 posições de par no mesmo sentido 3 ou 4 tipos de viragens/transições em ambos os sentidos, com 5 ou 6 posições de par.	1.6 a 2.0	
	Ambos os patinadores deverão executar o mesmo número de viragens e transições.		
ED	Equilíbrio, segurança, definição da posição, dificuldade na mudança de posição se verificada...ritmo.	0.5 a 1.0	
TRANSIÇÕES	Variedade nas transições; rodados, braços tronco, cabeça, pernas livres	0.5 a 2.0	
Critérios		Nota B	
Coreografia/estilo		0.5 a 3.0	
Interpretação/execução		0.5 a 3.0	
Ritmo/timing		0.5 a 2.0	
União/sincronismo		0.5 a 2.0	

12.4 – Regras e penalizações da Dança Livre

Acompanhamento incorreto do ritmo – timing	0.2 – 2.0	Nota B	Juiz árbitro
Quedas/interrupções	0.1 - 0.2 Pequena 0.3 - 0.7 Média 0.8 - 1.0 Grande	Pública Nota B	Juiz árbitro
Não executar um elemento obrigatório	0.5	Pública Nota A	Juiz árbitro
1 – Violação em: -elementos obrigatórios; -elevações; -piões; -tempo nas separaçõe/paragens* -saltos e rotações em excesso; -elevações longas -arabescos, pivots, piões -puxar/empurrar o parceiro pelo patim	0.2	Nota A *Nota A e B	Juiz árbitro

AVALIAÇÃO DE UMA DANÇA LIVRE

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

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

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

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

CAPÍTULO IV – SOLO DANCE

CATEGORIAS	DANÇAS OBRIGATORIAS 50% INIC CAD JUV (JUN / SEN 25%)		STYLE DANCE 35%	DANÇA LIVRE 50% (JUN/SEN 40%)
	1ª DANÇA	2ª DANÇA		
INFANTIL (2006 e 2007)	KINDER WALTZ (4 Sequências)	CARLOS TANGO (4 Sequências)	----	-----
INICIADO (2004 e 2005)	DENVER SHUFFLE (4 Sequências)	WERNER TANGO (4 Sequências)	---	2'00 (± 10 s)
CADETE (2002 e 2003)	TUDOR WALTZ (4 Sequências)	EASY PASO (4 Sequências)	----	2'00 (± 10 s)
JUVENIL (2000 e 2001)	ASSOCIATION WALTZ (2 Sequências)	CHA CHA PATIN (4 Sequências)	----	2'30 (± 10 s)
JUNIOR (1999 e 2000)	TERENZI WALTZ (2 Sequências)	----	ROCK MEDLEY (BLUES) 2'20 (± 10 s)	2'30 (± 10 s)
SENIOR (1997 e Anteriores)	TANGO ARGENTINO (2 Sequências)	----	ROCK MEDLEY (MIDNIGHT BLUES) 2'20 (± 10 s)	2'30 (± 10 s)

1 - INFANTIS

Mínimo exigido, Campeonatos Distritais e Nacionais: Teste de Nível 2 de Solo Dance

DANÇAS OBRIGATÓRIAS

KINDER WALTZ (4 sequências)

CARLOS TANGO (4 sequências)

2 - INICIADOS

Mínimo exigido, Campeonatos Distritais e Nacionais: Teste de Nível 3 de Solo Dance

DANÇAS OBRIGATÓRIAS

DENVER SHUFFLE (4 sequências)

WERNER TANGO (4 sequências)

DANÇA LIVRE

Tempo: 2 minutos (\pm 10 segundos)

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS:

1 SEQUÊNCIA DE PASSOS NA DIAGONAL

- Utilizando a maior percentagem da superfície possível.
- Um mínimo de três (3) viragens diferentes** devem ser executadas por cada patinador.
- Incluir um cluster (execução de 3 viragens distintas entre si sobre o mesmo pé)

1 SEQUÊNCIA DE PASSOS EM SERPENTE

- Início num dos topos da pista
- Mínimo 2 lóbulos, com metade da largura da pista ou maiores.
- Um mínimo de três (3) viragens diferentes** devem ser executadas por cada patinador.
- Incluir um cluster (execução de 3 viragens distintas entre si sobre o mesmo pé)
- Terminar no topo oposto da pista.

CONSULTAR REGRAS DE EXECUÇÃO DANÇA LIVRE – INICIADOS/CADETES/JUVENIS

3 - CADETES

Mínimo exigido, Campeonatos Distritais e Nacionais: Teste de Nível 4 de Solo Dance

DANÇAS OBRIGATÓRIAS

VALSA TUDOR (4 sequências)

EASY PASO (4 sequências)

DANÇA LIVRE

Tempo: 2 minutos (\pm 10 segundos)

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS:

PIÃO COM, EXATAMENTE, 3 VOLTAS

1 SALTO DE 1 VOLTA RECONHECIDO

1 SEQUÊNCIA DE PASSOS NA DIAGONAL

- Utilizando a maior percentagem da superfície possível.
- Um mínimo de três (3) viragens diferentes** devem ser executadas por cada patinador.
- Incluir um cluster (execução de 3 viragens distintas entre si sobre o mesmo pé)

CONSULTAR REGRAS DE EXECUÇÃO DANÇA LIVRE – INICIADOS/CADETES/JUVENIS

4 - JUVENIS

Mínimo exigido, Campeonatos Distritais e Nacionais: Teste de Nível 4 de Solo Dance

DANÇAS OBRIGATÓRIAS

ASSOCIATION WALTZ (2 sequências)

CHA CHA PATIN (4 sequências)

DANÇA LIVRE

Tempo: 2 minutos e 30 segundos (\pm 10 segundos)

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS:

PIÃO COM, EXATAMENTE, 3 VOLTAS

1 SALTO DE 1 VOLTA RECONHECIDO

1 SEQUÊNCIA DE PASSOS NA DIAGONAL

-
- Utilizando a maior percentagem da superfície possível.
 - Um mínimo de três (3) viragens diferentes** devem ser executadas por cada patinador.
 - Incluir um cluster (execução de 3 viragens distintas entre si sobre o mesmo pé)

CONSULTAR REGRAS DE EXECUÇÃO DANÇA LIVRE – INICIADOS/CADETES/JUVENIS

5 – JUNIORES

Mínimo exigido para Campeonatos Nacionais: Teste de Nível 5 Solo Dance

Mínimo exigido para Campeonatos Distritais: Teste de Nível 4 Solo Dance

DANÇA OBRIGATÓRIA

TERENZI WALTZ (2 sequências)

STYLE DANCE

ROCK MEDLEY - DO a incluir: **DENCH BLUES** (1 sequência)

Tempo: 2 minutos e 20 segundos (± 10 segundos)

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS

UMA DANÇA OBRIGATÓRIA

DENCH BLUES (1 sequência)

1 SEQUÊNCIA DE PASSOS SOBRE A DIAGONAL DA PISTA

1 SEQUÊNCIA DE PASSOS EM SERPENTE

CONSULTAR REGRAS DE EXECUÇÃO - STYLE DANCE JUNIORES/SENIORES

DANÇA LIVRE

Tempo: 2 minutos e 30 segundos, (± 10 segundos)

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS

1 SEQUÊNCIA DE PASSOS SOBRE O EIXO LONGITUDINAL DA PISTA

1 SEQUÊNCIA DE PASSOS EM CÍRCULO

SENTIDO CONTRÁRIO AOS PONTEIROS DE UM RELÓGIO

1 PIÃO DE DANÇA

MÍNIMO DE 3 VOLTAS

1 SEQUÊNCIA DE ROTAÇÕES CONTÍNUAS DE DUPLOS TRÊS (twizzles)

CONSULTAR REGRAS DE EXECUÇÃO - DANÇA LIVRE JUNIORES/SENIORES

6 – SENIORES

Mínimo exigido para Campeonatos Nacionais: Teste de Nível 5 Solo Dance

Mínimo exigido para Campeonatos Distritais: Teste de Nível 4 Solo Dance

DANÇA OBRIGATÓRIA

TANGO ARGENTINO (2 sequências)

STYLE DANCE

ROCK MEDLEY - DO a incluir: **MIDNIGHT BLUES** (1 sequência)

Tempo: 2 minutos e 20 segundos (± 10 segundos)

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS

UMA DANÇA OBRIGATÓRIA

MIDNIGHT BLUES (1 sequência)

1 SEQUÊNCIA DE PASSOS SOBRE A **DIAGONAL DA PISTA**

1 SEQUÊNCIA DE PASSOS EM **SERPENTE**

CONSULTAR REGRAS DE EXECUÇÃO - STYLE DANCE JUNIORES/SENIORES

DANÇA LIVRE

Tempo: 2 minutos e 30 segundos (± 10 segundos)

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS

1 SEQUÊNCIA DE PASSOS SOBRE O **EIXO LONGITUDINAL** DA PISTA

1 SEQUÊNCIA DE PASSOS EM **CÍRCULO**

SENTIDO CONTRÁRIO AOS PONTEIROS DE UM RELÓGIO

1 **PIÃO DE DANÇA**

MÍNIMO DE 3 VOLTAS

1 SEQUÊNCIA DE ROTAÇÕES CONTÍNUAS DE DUPLOS TRÊS (twizzles)

CONSULTAR REGRAS DE EXECUÇÃO - DANÇA LIVRE JUNIORES/SENIORES

7 – REGRAS DE EXECUÇÃO - SOLO DANCE

STYLE DANCE 2017

GERAL

SELEÇÃO DE RITMOS

Mínimo de dois (2) e um máximo de três (3) ritmos diferentes.

UTILIZANDO DOIS (2) RITMOS:

Poderá ser incluído o uso de duas seleções musicais para o mesmo ritmo; no entanto, isso só pode ser feito num (1) dos ritmos selecionados.

UTILIZANDO TRÊS (3) RITMOS:

A escolha de três (3) ritmos diferentes não pode incluir o uso de duas seleções musicais para o mesmo ritmo.

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

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS

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

CERTIFICADO OBRIGATÓRIO

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

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

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

EXECUÇÃO DA DANÇA OBRIGATÓRIA

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

REGRAS GERAIS PARA A DANÇA OBRIGATÓRIA

- A dança deverá cumprir o diagrama fornecido pela FIRS.
- **BPM'S:** Os bpm's exigidos para a seleção musical a ser utilizada na dança obrigatória, poderão oscilar entre +2 ou -2 bpm's.

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

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

8 – REGRAS DE EXECUÇÃO STYLE DANCE

JUNIORES 2017

Tempo: **2m20s ± 10s**

ROCK Medley com a inserção de DENCH BLUES

RITMOS:

Jive, Boogie Woogie, Rock&Roll, Blues, Old Jazz, sendo que o ritmo *BLUES* terá de ser obrigatório

3 ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS

UMA (1) DANÇA OBRIGATÓRIA

- Deverá ser executada a dança obrigatória – DENCH BLUES.
- Execução de 1 sequência - uma volta completa à pista.
- A dança deverá cumprir o diagrama fornecido pela FIRS.
- **BPM'S:** Os bpm's exigidos para a seleção musical a ser utilizada na DENCH BLUES, poderão oscilar entre +2 ou -2 bpm's.
Isto quer dizer que a escolha da seleção musical para a DENCH BLUES poderá oscilar entre os 86 e os 90 Bpm's, dado os bpm's originais para esta dança serem de 88 bpm's

1 SEQUÊNCIA DE PASSOS SOBRE A **DIAGONAL DA PISTA**

- Ao longo da **DIAGONAL** da pista.
- Durante a execução deste elemento, os patinadores devem executar um alto nível de dificuldade técnica que demonstre a sua capacidade e a expresse com fluidez e diversidade, sempre em conformidade com o ritmo da seleção musical escolhida.
- É obrigatório **iniciar a sequência de uma posição PARADA**.
nota: uma paragem de **duração inferior ou igual a 3"** satisfaz a exigência de "posição PARADA".
- Um mínimo de três (3) viragens** diferentes.
- Incluir um cluster (execução de 3 viragens distintas entre si sobre o mesmo pé)
- Os passos devem cobrir pelo menos **80% do comprimento da diagonal** da pista.
- Durante toda a execução da sequência de passos, a distância máxima permitida do patinador à linha de base não poderá ser superior a 4 (quatro) metros.
- **Não poderão verificar-se paragens de alguma espécie, durante a execução deste elemento.**

** **Viragem:** Dificuldade técnica que inclui uma mudança de direção: três, duplo-três, twizzles, contra-três, boucles, divergentes, mohawks, mohawks/choctaws invertidos (vignas), etc...

1 SEQUÊNCIA DE PASSOS EM SERPENTE

- Os patinadores deverão iniciar a serpente sobre o eixo longitudinal da pista (no ponto mais próximo da tabela), passar pelo centro da pista e terminar sobre o fim do eixo longitudinal (no ponto mais próximo da tabela oposta).
- Os patinadores deverão utilizar toda a largura da pista para efetuar passos/transições.
- Só poderão ultrapassar o eixo longitudinal 1 vez.
- Durante a execução deste elemento, os patinadores devem executar um alto nível de dificuldade técnica que demonstre a sua capacidade e a expresse com fluidez e diversidade, sempre em conformidade com o ritmo da seleção musical escolhida.
- Um mínimo de três (3) viragens diferentes ** devem ser executadas pelo patinador.
- Incluir um cluster (execução de 3 viragens distintas entre si sobre o mesmo pé)
- Não poderão verificar-se paragens de alguma espécie, durante a execução deste elemento.

**** Viragem:** Dificuldade técnica que inclui uma mudança de direção: três, duplo-três, twizzles, contra-três, boucles, divergentes, mohawks, mohawks/choctaws invertidos (vignas), etc...

LIMITAÇÕES STYLE DANCE

PIÃO DE DANÇA

Máximo de um (1) pião de dança com um mínimo de 3 voltas (menos de 2 voltas não será considerado pião).

SALTOS

Um máximo de dois (2) saltos de 1 volta. Não mais de 1 volta. Menos de 1 volta não será considerado salto. Qualquer salto não obterá qualquer valor técnico.

STOPS

É considerada **STOP**, quando o patinador se encontra parado no intervalo de 3 a 8 segundos.

Um máximo de dois (2) STOPS (excluindo o início/fim).

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

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

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

INÍCIO E FIM DO PROGRAMA

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

9 – REGRAS DE EXECUÇÃO STYLE DANCE

SENIORES 2017

Tempo: **2m20s ± 10s**

ROCK Medley com a inserção de MIDNIGHT BLUES

RITMOS:

Jive, Boogie Woogie, Rock&Roll, Blues, Old Jazz, sendo que o ritmo *BLUES* terá de ser obrigatório

3 ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS

1 DANÇA OBRIGATÓRIA

- Deverá ser executada a dança obrigatória – MIDNIGHT BLUES
- Execução de 1 sequência - uma volta completa à pista.
- A dança deverá cumprir o diagrama fornecido pela FIRS.
- **BPM'S:** Os bpm's exigidos para a seleção musical a ser utilizada na MIDNIGHT BLUES, poderão oscilar entre +2 ou -2 bpm's.

Isto quer dizer que a escolha da seleção musical para a MIDNIGHT BLUES poderá oscilar entre os 90 e os 94 Bpm's, dado os bpm's originais para esta dança serem de 92 bpm's

1 SEQUÊNCIA DE PASSOS SOBRE A **DIAGONAL DA PISTA**

- Ao longo da **DIAGONAL** da pista.
- Durante a execução deste elemento, os patinadores devem executar um alto nível de dificuldade técnica que demonstre a sua capacidade e a expresse com fluidez e diversidade, sempre em conformidade com o ritmo da seleção musical escolhida.
- É obrigatório **iniciar a sequência de uma posição PARADA**.
nota: uma paragem de **duração inferior ou igual a 3"** satisfaz a exigência de "posição PARADA".
- Um mínimo de três (3) viragens diferentes.**
- Incluir um cluster (execução de 3 viragens distintas entre si sobre o mesmo pé)
- Os passos devem cobrir pelo menos **80% do comprimento da diagonal** da pista.
- Durante toda a execução da sequência de passos, a distância máxima permitida do patinador à linha de base não poderá ser superior a 4 (quatro) metros.
- **Não poderão verificar-se paragens de alguma espécie, durante a execução deste elemento.**

** **Viragem:** Dificuldade técnica que inclui uma mudança de direção: três, duplo-três, twizzles, contra-três, boucles, divergentes, mohawks, mohawks/choctaws invertidos (vignas), etc...

1 SEQUÊNCIA DE PASSOS EM SERPENTE

- Os patinadores deverão iniciar a serpente sobre o eixo longitudinal da pista (no ponto mais próximo da tabela), passar pelo centro da pista e terminar sobre o fim do eixo longitudinal (no ponto mais próximo da tabela oposta).
- Os patinadores deverão utilizar toda a largura da pista para efetuar passos/transições.
- Só poderão ultrapassar o eixo longitudinal 1 vez.
- Durante a execução deste elemento, os patinadores devem executar um alto nível de dificuldade técnica que demonstre a sua capacidade e a expresse com fluidez e diversidade, sempre em conformidade com o ritmo da seleção musical escolhida.
- Um mínimo de três (3) viragens diferentes ** devem ser executadas pelo patinador.
- Incluir um cluster (execução de 3 viragens distintas entre si sobre o mesmo pé)
- Não poderão verificar-se paragens de alguma espécie, durante a execução deste elemento.

** **Viragem:** Dificuldade técnica que inclui uma mudança de direção: três, duplo-três, twizzles, contra-três, boucles, divergentes, mohawks, mohawks/choctaws invertidos (vignas), etc...

LIMITAÇÕES

PIÃO DE DANÇA

Máximo de um (1) pião de dança com um mínimo de 3 voltas (menos de 2 voltas não será considerado pião).

SALTOS

Um máximo de dois (2) saltos de 1 volta. Não mais de 1 volta. Menos de 1 volta não será considerado salto. Qualquer salto não obterá qualquer valor técnico.

STOPS

É considerada **STOP**, quando o patinador se encontra parado no intervalo de 3 a 8 segundos.

Um máximo de dois (2) STOPS (excluindo o início/fim).

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

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

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

INÍCIO E FIM DO PROGRAMA

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

10 - REGRAS DE EXECUÇÃO
SOLO DANCE
DANÇA LIVRE 2017
INICIADOS/CADETES/JUVENIS

São permitidos quaisquer tipos de passos; mudanças de rodados e posições.

Movimentos de patinagem livre, desde que apropriados ao carácter e ritmo musical, são permitidos.

Deverão ser incluídos passos elaborados, portadores de originalidade e criatividade.

- **Flat turns** não possuem qualquer valor técnico mas demonstram sim a habilidade do atleta no domínio do patim.

AJOELHAR OU DEITAR SOBRE O SOLO:

Só é permitido, durante 5 segundos, no início e/ou fim do programa.

LIMITAÇÕES

CADETES E JUVENIS

Piões:

Não mais de 2 piões (pião obrigatório incluído)

Não mais de 3 voltas

Saltos de 1 volta:

Não mais de 2 saltos (salto obrigatório incluído, tendo de ser obrigatoriamente um salto reconhecido)

INICIADOS

Piões:

Não mais de 1 pião

Não mais de 3 voltas

Saltos de 1 volta:

Não mais de 1 salto de 1 volta reconhecido

11 - REGRAS DE EXECUÇÃO - SOLO DANCE

DANÇA LIVRE 2017

JUNIORES E SENIORES

4 ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS

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

- **Flat turns** não possuem qualquer valor técnico mas demonstram sim a habilidade do atleta no domínio do patim.

1 SEQUÊNCIA DE PASSOS SOBRE UMA LINHA RETA

SOBRE EIXO **LONGITUDINAL** DA PISTA

- Durante a execução deste elemento, os patinadores devem executar um alto nível de dificuldade técnica que demonstre a sua capacidade e a expresse com fluidez e diversidade, sempre em conformidade com o ritmo da seleção musical escolhida.
- É obrigatório **iniciar a sequência de uma posição PARADA**.
nota: uma paragem de **duração inferior ou igual a 3"** satisfaz a exigência de "posição PARADA".
- Um mínimo de três (3) viragens diferentes** devem ser executadas por cada patinador.
- Incluir um cluster (execução de 3 viragens distintas entre si sobre o mesmo pé)
- Os passos devem cobrir pelo menos **80% do comprimento da diagonal** da pista.
- Durante toda a execução da sequência de passos, a distância máxima permitida do patinador à linha de base não poderá ser superior a 4 (quatro) metros.
- **Não poderão verificar-se paragens de alguma espécie, durante a execução deste elemento.**

** **Viragem:** Dificuldade técnica que inclui uma mudança de direção: três, duplo-três, twizzles, contra-três, boucles, divergentes, mohawks, mohawks/choctaws invertidos (vignas), etc...

1 SEQUÊNCIA DE PASSOS CIRCULAR

CÍRCULO NO SENTIDO CONTRÁRIO AO DOS PONTEIROS DE UM RELÓGIO.

- Durante a execução deste elemento, os patinadores devem executar um alto nível de dificuldade técnica que demonstre a sua capacidade e a expresse com fluidez e diversidade, sempre em conformidade com o ritmo da seleção musical escolhida.
- Um mínimo de duas (2) viragens diferentes ** devem ser executados pelo patinador.
- Não poderão verificar-se paragens de alguma espécie, durante a execução deste elemento.
- O elemento deverá começar sobre um dos eixos da pista (longitudinal ou transversal), de uma forma clara, sendo que o centro do círculo patinado deverá coincidir com o centro da pista.
- O círculo deverá ter o mesmo diâmetro da largura da pista.
- O par deverá acabar a sequência de passos no mesmo ponto onde iniciou.

**** Viragem:** Dificuldade técnica que inclui uma mudança de direção: três, duplo-três, twizzles, contra-três, boucles, divergentes, mohawks, mohawks/choctaws invertidos (vignas), etc...

1 PIÃO DE DANÇA

- Mínimo de **3 voltas** (menos de 2 voltas não é considerado pião)
- São permitidos todas as classes de piões, exceto: Pião avião de calcanhar, Broken Ankle, Pião avião Invertido

1 SEQUÊNCIA DE ROTAÇÕES CONTÍNUA DE DUPLOS TRÊS (twizzles)

- Um movimento contínuo de 1 volta, efetuado através de um duplo-três.
No mínimo 2 voltas em cada pé com sentidos opostos.
- Máximo de 3 passos no total, para troca de pés.
- Clareza na utilização dos rodados de entrada (EF, IF, ET, IT)
- Tempo máximo de 8s
- Valorizar-se-á rotações com elevada velocidade angular e rápida deslocação.

LIMITAÇÕES

PIÃO DE DANÇA

Máximo de um (1) pião de dança com um mínimo de 3 voltas (menos de 2 voltas não será considerado pião).

SALTOS

Um máximo de dois (2) saltos de 1 volta. Não mais de 1 volta. Menos de 1 volta não será considerado salto. Qualquer salto não obterá qualquer valor técnico.

STOPS

É considerada **STOP**, quando o patinador se encontra parado no intervalo de 3 a 8 segundos.

Um máximo de dois (2) STOPS (excluindo o início/fim).

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

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

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

INÍCIO E FIM DO PROGRAMA

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

12 - REGRAS GERAL DE AJUIZAMENTO DE SOLO DANCE

DESCRIÇÃO	PENALIZAÇÃO	APLICAÇÃO	COMPETÊNCIA
Violação às regras exigidas para fatos de exibição	0.2 – 1.0 de acordo com o grau de incumprimento	Pública Nota B	Juiz árbitro
Uso excessivo de maquiagem Escalões: Benjamins a Iniciados	0.3	Pública Nota B	Juiz árbitro
Programa com tempo inferior ao permitido	0.2 Cada 10s	Pública Nota A e B	Juiz árbitro
Entradas / saídas com mais de 15s	0.1 cada seg. a mais	Pública	Juiz árbitro

12.1 – REGRAS E PENALIZAÇÕES DAS DANÇAS OBRIGATÓRIAS

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

12.2 – REGRAS E PENALIZAÇÕES DA STYLE DANCE

DESCRIÇÃO	PENALIZAÇÃO	APLICAÇÃO	COMPETÊNCIA
Passos de entrada com mais de 24 bpm's	0.1	Pública	Juiz árbitro
Acompanhamento incorreto do ritmo – timing	0.2 Mínimo		Juiz de cotação
Quedas/interrupções	0.1 - 0.2 Pequena 0.3 - 0.7 Média: 0.8 - 1.0 Grande:	Pública	Juiz árbitro
Sequência não patinada	1.0	Pública	Juiz árbitro

PARA A ATRIBUIÇÃO DA NOTA CONSIDERA-SE O SEGUINTE:

Elementos Impostos	Critérios	Nota A	
DO	DO não apresentada, ou patinada menos de metade do exigido	0.5	0.5 a 3.0
	Até 40% de clareza de passos; rodados, transições e viragens com bastantes erros. Inexistência de rodados	0.6 a 1.0	
	50% da dança com clareza, com dois (2) erros graves em rodados, transições e viragens. Sem rodados de uma forma geral.	1.1 a 1.5	
	60% da dança executada com clareza, com um (1) erro grave em rodados, transições e viragens. Algumas falhas de rodados.	1.6 a 2.0	
	80% da dança executada com clareza, sem erros grave em rodados, transições e viragens. Bons rodados.	2.1 a 2.5	
	90% -100% da dança executada com clareza. Rodados intensos ou muito intensos.	2.6 a 3.0	

SPLR	Cumprido menos de ¾ da pista	0.5	0.5 a 2.5
	Somente 1 ou 2 tipos de viragens/transições apresentadas	0.6 a 1.0	
	3 ou 4 tipo de viragens/transições apresentadas, embora no mesmo sentido, ou 1 ou 2 tipos de viragens/transições em ambos os sentidos.	1.1 a 1.5	
	5 ou 6 tipo de viragens/transições apresentadas., ou 3 ou 4 tipos de viragens/transições em ambos os sentidos.	1.6 a 2.0	
SPC	Cumprido menos de ¾ da pista	0.5	0.5 a 2.5
	Somente 1 ou 2 tipos de viragens/transições.	0.6 a 1.0	
	3 ou 4 tipo de viragens/transições apresentadas, ou 1 ou 2 tipos de viragens/transições em ambos os sentidos.	1.1 a 1.5	
	5 ou 6 tipo de viragens/transições, em ambos os sentidos.	1.6 a 2.0	
TRANSIÇÕES	Variedade nas transições; rodados, braços tronco, cabeça, pernas livres	0.5 a 2.0	
Critérios		Nota B	
Coreografia/estilo		0.5 a 3.5	
Interpretação/execução		0.5 a 3.5	
Ritmo/timing		0.5 a 3.0	

12.3 – REGRAS E PENALIZAÇÕES DA DANÇA LIVRE

DESCRIÇÃO	PENALIZAÇÃO	APLICAÇÃO	COMPETÊNCIA
Entradas / saídas com mais de 15s	0.1 cada seg. a mais	Pública Nota B	Juiz árbitro
Acompanhamento incorreto do ritmo – timing	0.2 Mínimo	Nota B	Juiz de cotação
Quedas/interrupções	0.1 - 0.2 Pequena 0.3 - 0.7 Média: 0.8 - 1.0 Grande:	Pública Nota B	Juiz árbitro
Não executar um elemento obrigatório	0.5	Pública Nota A	Juiz árbitro
Número excessivo de: saltos, piões e/ou rotações	0.2	Pública Nota A	Juiz árbitro

AVALIANDO UMA DANÇA LIVRE

Uma Dança Livre deve ser executada de forma coesa com vista à transmissão de uma ideia abstrata ou meramente estética; interpretação de um ritmo; de uma mensagem social, mas não se aconselha mensagens políticas ou de carácter agressivo. Assim, a concepção e apresentação do programa deve promover a transmissão clara dessa mensagem através de apresentação de elementos dinâmicos e originalmente estéticos.

A Dança deve conter movimentos já reconhecidos e novos elementos. A sua execução deve combinar movimentos fluidos, lembrando sempre o valor técnico e qualidade de elementos apresentados, portadores de originalidade e criatividade.

Movimentos de patinagem livre podem ser utilizados desde que apropriados ao carácter e ritmo musical. No entanto, os movimentos habilidade atlética e demonstração de força não são permitidos.

Na construção de uma Dança Livre, a repetição de uma mesma acção (travões, mesma posição, movimentos) é de evitar e, caso suceda, deve ser minorado o valor global do programa.

A Dança Livre em Solo Dance tem a particularidade de ser executada sem suporte, sem um par. Logo é de extrema importância que o/a patinador/a transmita toda uma mensagem por si só.

A avaliação de uma Dança Livre considera a execução global do programa, mais do que apenas as dificuldades apresentadas isoladamente. Timing, passos, mudanças de posição/postura, elementos obrigatórios e elementos novidade devem ser apresentados com variedade, suavidade e harmonia numa coreografia com início, meio e fim.

Um programa onde a música escolhida é completada com a coreografia (ritmo – harmonia - frases musicais) deve ser recompensado. Um programa executado sem precipitações; com bons lóbulos e rodados bem finalizados; com passos executados com convicção e autoridade, demonstra clareza e segurança superiores àquele programa que se apresenta com hesitações e mal treinado.

No final da apresentação do/a patinador/a, o/a Juiz deverá questionar-se acerca da mensagem que (supostamente) foi transmitida e também se o/a patinador/a, de facto, **patinou, dançou e interpretou** a mensagem, a música e a coreografia ao longo de todo o programa.

Lembramos que a repetição de passos e movimentos deverão ser evitados.

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

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

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

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

CAPÍTULO V – Show e Precisão

NOTAS IMPORTANTES:

- Em todas as categorias, a idade mínima de participação é a dos atletas nascidos no ano de 2005.
- Todos os atletas terão de ter obtido, no mínimo, aprovação no Teste de Iniciação – nível 4.

1 – REGRAS GERAIS DE SHOW

COMPOSIÇÃO E TEMPOS DE PROGRAMAS

Quartetos

3 minutos (\pm 10 segundos)

Quartetos Juvenis

3 minutos (\pm 10 segundos)

Grupos Juvenis

3 minutos e 30 segundos (\pm 10 segundos)

De 8 a 16 patinadores

Grupos Pequenos

Mínimo 4 minutos e 30 segundos / Máximo 5 minutos (\pm 10 segundos)

De 6 a 12 patinadores

Grupos Grandes

Mínimo 4 minutos e 30 segundos / Máximo 5 minutos (\pm 10 segundos)

Mínimo de 16 patinadores

NOTA: O tempo começa a contar a partir do primeiro movimento de um patinador.

PARTICIPANTES:

- Os grupos podem ser constituídos por patinadores de ambos os sexos, individuais e/ou pertencentes a clubes diferentes, que sejam membros da FPP, filiada na CERS.
- Todos os participantes deverão possuir Licença (cartão de atleta) da FPP.

2 – REGRAS DE EXECUÇÃO DE SHOW

COMPOSIÇÃO

Quartetos:

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

Grupos:

Individuais e pares artísticos não são permitidos. A patinagem será avaliada como um todo. Saltos com mais de uma volta não são permitidos. Piões em cima e em baixo, sem entrada em volante, são permitidos.

REGRAS

- ❖ Os movimentos e os pequenos passos parados são autorizados. No entanto, os programas compostos por constantes movimentos e coreografia serão mais valorizados do que programas com excessivos movimentos estacionários. O Juiz Árbitro informará o Corpo de Juízes a dedução a aplicar às notas A e B em função da duração das paragens.

A coreografia deve iniciar-se nos primeiros 15 (quinze) segundos, após o início da música. Este início ocorrerá através de um movimento de um único patinador ou grupo de patinadores. Se o tempo for excedido será aplicada uma penalização de 0.2 na nota B.

- ❖ Uma atuação de Show não deve incluir mais do que 4 (quatro) elementos típicos de Patinagem de Precisão: por exemplo: um círculo, uma roda são permitidos; por cada manobra mencionada são permitidas 4 (quatro), por exemplo: 4 (quatro) círculos, etc...

- **CÍRCULO:**

Um grupo de patinadores em posição parada ou em movimento, em volta de um centro comum sendo a posição de cada patinador equidistante a esse centro: o círculo poderá rodar em ambos os sentidos dos ponteiros do relógio, para trás ou para a frente.

Círculos abertos:

Os patinadores não têm contacto entre eles.

Círculos fechados:

Os patinadores encontram-se em contacto entre eles. Para o efeito poderão utilizar várias formas de contato como: mão-mão, mão-ombro, mão-cintura, etc...

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

• **RODA:**

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

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

Variantes:

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

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

Blocos e Manobras, de qualquer natureza, não têm limitações.

A combinação de elementos será considerada como um elemento.

A atuação de um Grupo de Show tem que ser Show e não Precisão.

Os programas de Show devem integrar expressar elementos coreográficos e técnicos segundo o tema escolhido, que deverá ser facilmente identificável pelo público e pelos juízes (um programa de Precisão valoriza principalmente os elementos técnicos).

Não são autorizados participantes sem patins. No início do programa todos os patinadores devem estar em pista. Os patinadores não estão autorizados a deixar a pista durante a execução do programa.

Não existem restrições na escolha da música, no entanto o programa deve estar de acordo a seleção musical.

As máquinas de fumo e spotlights individuais não são autorizados.

ADEREÇOS:

Todas as decorações teatrais são proibidas mesmo aquelas que são transportadas por mais de um patinador em conjunto, como caixilhos, tapetes, cenários, painéis, estruturas planas de qualquer tamanho ou matéria.

ACESSÓRIOS E OBJETOS:

São permitidos os acessórios que sejam transportados por um único patinador. É também permitido colocar objetos ou acessórios, por um curto período de tempo ao longo dos lados ou junto á tabela da pista, mas só imediatamente antes do início do programa. Para evitar desordem e confusão, assim que os objetos são apanhados não poderão ser deixados, abandonados ou lançados para fora da pista.

É importante que os patinadores demonstrem habilidade no uso de acessórios apropriados e consigam patinar bem ao mesmo tempo.

É permitido que os patinadores passem objetos de uns para os outros e que os coloquem pousados na pista, mas só se mantiverem contato físico com o(s) objeto(s).

Abandonar algum objeto ou acessório no chão sem contato com qualquer patinador é permitido apenas uma vez durante o programa por um máximo de 10 (dez) segundos.

A dedução dada pelo Juiz Árbitro é de 0.5 na nota A por cada utilização incorreta do acessório.

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

SINOPSE

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

VESTUÁRIO

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

ENTRADA E SAÍDA DA PISTA

- Os Grupos Juvenis, Pequenos Grupos e Grandes Grupos dispõem de 40 segundos para entrar em pista após a chamada, e eventualmente posicionar os objetos (de acordo com as regras precedentes).
- Os Quartetos e Quartetos Cadetes dispõem de 20 (vinte) segundos para entrar em pista após a chamada, e eventualmente posicionar os objetos (de acordo com as regras precedentes).

-
- Entradas com mais tempo do que o permitido serão penalizadas com 0.3 na nota A.
 - Só os patinadores que fazem parte do grupo estão autorizados a colocar os objetos sobre a pista, e somente após a chamada do grupo (não, por exemplo, aquando da leitura das notas do grupo anterior). O comité organizador deve estar atento para que esta regra seja aplicada.

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

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

ORDEM DE SAÍDA, TREINO E AQUECIMENTO

A organização deve assegurar que todos os participantes tenham o tempo regulamentar de treino:

- Quartetos e Quartetos Juvenis mínimo 10 minutos, por grupo
- Grupos Juvenis, Pequenos e Grandes Grupos mínimo 15 minutos, por grupo

ILUMINAÇÃO

A organização deverá assegurar uma constante iluminação para todos os grupos da mesma competição.

A pista deve estar totalmente iluminada, e no seu redor a iluminação deve ser reduzida para que a ideia de palco para Show seja percebida.

É importante a colocação do Corpo de Juizes, para que estes vejam todos os patinadores ao mesmo tempo.

3 – REGRAS DE AJUIZAMENTO DE SHOW

Os Juizes avaliarão o programa, de acordo com o sistema de pontuação descrito abaixo, após a exibição de cada grupo:

0.0	Não patinado
0.1 – 0.9	Muito mau
1.0 – 1.9	Muito pobre
2.0 – 2.9	Pobre
3.0 – 3.9	Deficiente
4.0 – 4.9	Pouco suficiente
5.0 – 5.9	Suficiente
6.0 – 6.9	Razoável
7.0 – 7.9	Bom
8.0 – 8.9	Muito bom
9.0 – 9.9	Excelente
10.0	Perfeito

Serão atribuídas duas notas: A e B (conteúdo do programa e apresentação).

Em caso de empate, a nota B prevalece. A classificação é realizada de acordo com o Sistema “White”.

CONSIDERAÇÕES ESPECIAIS PARA JUÍZES:

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

✓ **Grupos Grandes:**

nota A	1. Ideia (tema) + Coreografia + Técnica de Grupo	60 %
	2. Dificuldades Técnicas + Movimentos relacionados	40 %
nota B	1. Impressão geral	40 %
	2. Desenvolvimento do tema (ideia)	30 %
	3. Expressão + Interpretação	30 %

✓ **Grupos Pequenos e Juvenis, e Quartetos:**

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

Para uma correta avaliação do Programa, deverá ser consultado o documento CEPA “New Show Skating Judging Guidelines – 2009 Edition” (ver anexo III).

4 – DEDUÇÕES PARA SHOW

❖ **Penalizações aplicadas pelo Juiz Árbitro**

- Mais de 4 elementos típicos de Patinagem de Precisão
 - 1.0 na nota A por elemento
- Quando a atuação principal não é de show mas de precisão
 - 1.0 na nota B
- Elementos não permitidos que sejam incluídos no programa
 - 0.5 na nota A e B por elemento
- Tempo superior ao máximo permitido, o juiz árbitro apitará para que seja parada a avaliação da prova
- Tempo inferior ao mínimo permitido
 - 0.2 na nota A e B por cada 10 segundos em falta
- Tempo superior ao máximo permitido para iniciar o programa
 - 0.2 na nota B
- Utilização incorreta de acessórios/objetos
 - 0.5 na nota A, por cada utilização incorreta
- Entrada em pista com maior duração do que o permitido
 - 0.3 na nota A
- Tempo superior ao máximo permitido para limpeza da pista
 - 0.5 na nota B
- Vestuário
 - 0.5 a 1.0 na nota B

1. Quedas

- Maiores (mais do que um patinador durante um grande período de tempo)
 - 0.8 – 1.0 na nota B
- Médias (um patinador por período prolongado ou mais do que um patinador com quedas ligeiras)
 - 0.4 - 0.6 na nota B
- Menores (queda ligeira por um patinador)
 - 0.2 na nota B

5 – REGRAS GERAIS DE PRECISÃO

NOTAS IMPORTANTES:

- A idade mínima é de 12 (doze) anos, 2005 incluído.
- Todos os atletas terão obtido, no mínimo, aprovação no Teste de Iniciação – nível 4.

COMPOSIÇÃO E TEMPOS DE PROGRAMAS

Precisão Sénior

4 minutos e 30 segundos (\pm 10 segundos)

De 16 a 24 patinadores

Precisão Júnior (idades oficiais, não mais de 19 (dezanove) anos, 1998 incluído)

4 minutos (\pm 10 segundos)

NOTA: O tempo começa a contar a partir do primeiro movimento de um patinador.

PARTICIPANTES:

Os grupos podem ser constituídos por patinadores de ambos os sexos, individuais e/ou pertencentes a clubes diferentes, que sejam membros da FPP, filiada na CERS.

- Apenas um máximo de 6 (seis) participantes em Precisão Júnior estão autorizados para participar no mesmo campeonato em Precisão Sénior.
- Todos os participantes deverão possuir Licença (cartão de atleta) da FPP.

6 – REGRAS DE EXECUÇÃO DE PRECISÃO – JÚNIOR

REGRAS

- Um grupo normalmente é composto por um mínimo de 16 e um máximo de 24 patinadores.
- É permitido música cantada.
- A música deverá ser constituída com um mínimo de três (3) variações de música e de tempos.
- Um programa bem equilibrado deverá incluir as seguintes formações reconhecidas: círculos, moinhos, linhas, blocos e manobras de intersecção. A transição entre duas manobras deverá ser bem evidente. Os elementos obrigatórios deverão estar incluídos aleatoriamente no programa, podendo ser repetidos sem penalização, a saber:
 - ✓ **Círculos** – é obrigatório um círculo, que poderá rodar em ambas as direções ou numa combinação de ambas, com um mínimo de duas voltas. É permitido a execução de um círculo múltiplo com um mínimo de uma (1) volta
 - ✓ **Linha** - é obrigatória uma linha, ao longo do eixo transversal e que se move sobre o eixo longitudinal, utilizando o máximo de superfície de ringue. É obrigatória a execução de uma linha, ao longo do eixo longitudinal e que se mova sobre o eixo transversal, utilizando no mínimo três quartos (3/4) do ringue.
 - ✓ **Bloco** – deverá ser constituído por um mínimo de quatro linhas e um máximo de seis. No mínimo deverão ser utilizados dois eixos distintos.

Um bloco aberto em que não haja nenhum tipo de contacto que deverá mover-se ao longo do eixo longitudinal do ringue (em linha recta)
Este bloco deverá começar e acabar numa posição estacionária com a duração máxima de 3 segundos
Deverá ocupar todo o comprimento do ringue

Elementos obrigatórios no bloco aberto:

 - Visível mudança de rodado
 - Choctaw ou mohawk
 - Três interior;Três Exterior; Contra-três
 - ✓ **Roda** - deve conter no mínimo três raios, rodando em ambas as direções, sendo exigido duas voltas.

Dois (2) ou mais raios paralelos com um mínimo de uma (1) rotação
 - ✓ **Intersecções** – Todo o tipo de intersecção é permitida (saltada ou deslizada), sendo que durante a sua execução cada atleta só se poderá cruzar uma única vez.

No mínimo duas (2) intersecções parciais em que uma parte das atletas do grupo intersectam e a outra parte do grupo realiza outra manobra.
- **Paragem Coreográfica** – é obrigatória a realização de uma paragem coreográfica visível durante o programa, com um máximo de 10 segundos. Esta paragem deve ser executada durante, e não no início ou fim do programa e deverá caracterizar e reforçar o tema musical.

Uma elevação pode ser executada durante a Paragem Coreográfica, sendo que deverá ser executada pelo grupo e não apenas por dois patinadores.

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

VESTUÁRIO

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

-
- Acessórios de qualquer natureza não são permitidos durante a competição de Patinagem de Precisão. Por exemplo, adereços de mão, bandeiras, bengalas, leques ou pompons.

ENTRADA E SAÍDA DA PISTA

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

ORDEM DE SAÍDA, TREINO E AQUECIMENTO

- O sorteio de ordem de saída será realizado por ordem alfabética das equipas.
- A organização deve assegurar que todos os participantes tenham o tempo regulamentar de treino:
 - Equipas de Precisão - mínimo 20 minutos, por grupo.

7 – REGRAS DE EXECUÇÃO DE PRECISÃO – SÉNIOR

REGRAS

- Um grupo normalmente é composto por um mínimo de 16 e um máximo de 24 patinadores.
- É permitido música cantada.
- A música deverá ser constituída com um mínimo de três (3) variações de música e de tempos.
- Um programa bem equilibrado deverá incluir as seguintes formações reconhecidas: círculos, moinhos, linhas, blocos e manobras de interseção. A transição entre duas manobras deverá ser bem evidente. Os elementos obrigatórios deverão estar incluídos aleatoriamente no programa, podendo ser repetidos sem penalização, a saber:
 - ✓ **Círculos** – é obrigatório um círculo , que poderá rodar em ambas as direções ou numa combinação de ambas, com um mínimo de duas voltas. É permitido a execução de um círculo múltiplo com um mínimo de uma (1) volta
 - ✓ **Linha** - é obrigatória uma linha, ao longo do eixo transversal e que se move sobre o eixo longitudinal, utilizando no mínimo três quartos (3/4) do ringue. É obrigatória a execução de uma linha, ao longo do eixo longitudinal e que se

mova sobre o eixo transversal, utilizando no mínimo três quartos (3/4) do ringue.

É obrigatória uma linha separada em dois (2) segmentos (paralelos ou adjacentes) que se mova ao longo do eixo diagonal.

- ✓ **Bloco** – deverá ser constituído por um mínimo de quatro linhas e um máximo de seis. No mínimo deverão ser utilizados dois eixos distintos.

Um bloco aberto em que não haja nenhum tipo de contacto que deverá mover-se ao longo do eixo longitudinal do ringue (em linha recta)

Este bloco deverá começar e acabar numa posição estacionária com a duração máxima de 3 segundos

Deverá ocupar todo o comprimento do ringue

Elementos obrigatórios no bloco aberto:

- Visível mudança de rodado
- Choctaw ou mohawk
- Duplo três;Contra-três

Estes elementos podem ser executados com passos adicionais

- ✓ **Roda** - deve conter no mínimo três raios, rodando em ambas as direções, sendo exigido duas voltas.

Dois (2) ou mais raios paralelos com um mínimo de uma (1) rotação

Uma roda com mais de um (1) pivot. Duas (2) ou mais rodas (lado a lado) com um mínimo de uma (1) rotação

- ✓ **Intersecções** – Todo o tipo de intersecção é permitida (saltada ou deslizada), sendo que durante a sua execução cada atleta só se poderá cruzar uma única vez.

No mínimo duas (2) intersecções parciais em que uma parte das atletas do grupo intersectam e a outra parte do grupo realiza outra manobra.

- **Paragem Coreográfica** – é obrigatória a realização de uma paragem coreográfica visível durante o programa, com um máximo de 10 segundos. Esta paragem deve ser executada durante, e não no início ou fim do programa e deverá caracterizar e reforçar o tema musical.

Uma elevação pode ser executada durante a Paragem Coreográfica, sendo que deverá ser executada pelo grupo e não apenas por dois patinadores.

- Um programa equilibrado com elementos de formação reconhecidos deverá incluir: círculos, rodas, linhas, blocos e manobras de intersecção. As manobras deverão ser dominantes de um elemento para outro.
- Passos de ligação difíceis entre os elementos deverão ser visíveis.
- Qualquer tipo de pegadas ou combinação de pegadas poderão ser usadas, no entanto, um mínimo de três (3) diferentes tipos de pegadas deverão ser apresentadas.
- No mínimo, deverão ser apresentadas 3 (três) diferentes tipos de pegadas.
- Todos os elementos devem incorporar deslocamentos para a frente e/ou para trás.
- O trabalho de pés é permitido em todos os elementos.
- A pista deverá utilizada no seu todo.

-
- Posições paradas durante a apresentação do programa não são autorizadas, exceto durante a Paragem Coreográfica.
 - Os movimentos e os passos têm de estar em sintonia com a música e são permitidos durante todos os elementos
 - Elementos individuais não são permitidos
 - Elevações e posições estacionárias não são permitidas, exceto durante a Paragem Coreográfica.
 - Piões com mais de 1 (uma) volta não são permitidos.
 - São permitidos saltos, com um máximo, meia volta de rotação.
 - Acessórios e objetos não são permitidos.

VESTUÁRIO

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

ENTRADA E SAÍDA DA PISTA

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

ORDEM DE SAÍDA, TREINO E AQUECIMENTO

- O sorteio de ordem de saída será realizado por ordem alfabética das equipas.
- A organização deve assegurar que todos os participantes tenham o tempo regulamentar de treino:
 - Equipas de Precisão - mínimo 20 minutos, por grupo.

8 – REGRAS DE AJUIZAMENTO DE PRECISÃO

Os Juízes avaliarão o programa, de acordo com o sistema de pontuação descrito abaixo, após a exibição de cada grupo. As unidades indicam a capacidade geral da equipa. As décimas vão 0.1 a 0.9, servem para diferenciar as equipas:

0.0	Não patinado
0.1 – 0.9	Muito mau
1.0 – 1.9	Muito pobre
2.0 – 2.9	Pobre
3.0 – 3.9	Deficiente
4.0 – 4.9	Pouco suficiente
5.0 – 5.9	Suficiente
6.0 – 6.9	Razoável
7.0 – 7.9	Bom
8.0 – 8.9	Muito bom
9.0 – 9.9	Excelente
10.0	Perfeito

Serão atribuídas duas notas: A e B (Dificuldade técnica e Impressão artística).

Em caso de empate, a nota B prevalece. A classificação é realizada de acordo com o Sistema “White”.

O grupo de juízes da disciplina de precisão deverá posicionar-se sempre ao longo da parte lateral do ringue.

NOTA A: Dificuldade Técnica

- ✓ Originalidade dos elementos.
- ✓ Dificuldade do programa.
- ✓ Dificuldade de conexão dos passos e sua adequação na música.
- ✓ Variedade de elementos e formações, equilíbrio global da coreografia e total utilização do espaço da pista.
- ✓ Colocação das formações e de manobras na utilização de toda a superfície da pista.

NOTA B: Impressão Artística

- ✓ Unissonância e sincronização dos elementos da equipa.
- ✓ Capacidade de todos os elementos da equipa em manter o mesmo nível de apresentação ao longo de todo o programa.

-
- ✓ Porte e estilo.
 - ✓ Clareza e decisão.
 - ✓ Velocidade e fluidez.
 - ✓ Suavidade nas transições, sem hesitações.
 - ✓ Interpretação do caráter e ritmo da música.
 - ✓ Variedade da música, com correta seleção para a apetência dos patinadores.
 - ✓ Correta entrada e saída da pista.
 - ✓ Beleza de aparência, incluído vestuário.
 - ✓ Harmoniza composição do programa, de acordo com a música.

9 – DEDUÇÕES PARA PRECISÃO

- Falta de elementos (não tentados)
 - 1.0 na nota A por elemento
- Saltos com mais de ½ (meia) volta ou piões com mais de 1 (uma) volta
 - 0.4 na nota A por elemento
- Elevações de qualquer espécie exceto durante a Paragem Coreográfica
 - 0.4 na nota A por elevação
- Quebra na execução das manobras
 - 0.2 - 0.4 na nota A
- Menos de 3 (três) diferentes tipos de pega
 - 0.4 na nota A
- Menos de três variações de tempos ou músicas
 - 0.4 na nota A
- Tempo superior ao máximo permitido, o juiz árbitro apitará para que seja parada a avaliação da prova.
- Tempo inferior ao mínimo permitido (dado pelo Juiz Árbitro)
 - 0.2 na nota A e B por cada 10 segundos em falta
- Posição parada / deitados no chão
 - 0.2 na nota B
- Vestuário (dado pelo Juiz Árbitro)
 - 0.5 – 1.0 na nota B

Quedas

- Maiores (mais do que um patinador durante um grande período de tempo)
 - 0.8 – 1.0 na nota B
- Médias (um patinador por período prolongado ou mais do que um patinador com quedas ligeiras)
 - 0.4 - 0.6 na nota B
- Menores (queda ligeira por um patinador)
 - 0.2 na nota B

CAPÍTULO VI – Penalizações

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

Geral

Descrição	Valor	Nota a atribuir	Responsabilidade
Ajoelhar/deitar na pista	0,3	B	Juiz Árbitro
Vestuário	0,2 – 1,0	B	Juiz Árbitro
Excesso Maquilhagem*	0,3	B	Juiz Árbitro
Tempo em falta	0,2/10 segundos	A e B	Juiz Árbitro

*Penalização a aplicar apenas para os escalões até Iniciados, inclusive.

Figuras Obrigatórias

Descrição	Valor	Nota a atribuir	Responsabilidade
Viragem Incorreta	1,0/Cada	-	Juiz Árbitro
Queda	1,0/Cada	-	Juiz Árbitro
Interrupção Voluntária	1,0/Cada	-	Juiz Árbitro
“Pé no Chão” Componente Principal	1,0/Cada	-	Juiz Árbitro
Componente Secundário	0,5/Cada	-	Juiz Árbitro

Patinagem Livre – Geral

Descrição	Valor	Nota a atribuir	Responsabilidade
Queda	0,2	B	Juiz Árbitro
“Pumping”	0,3	A	Juiz Árbitro
Excesso de Movimentos acrobáticos	0,2	B	Juiz Árbitro
Elemento Obrigatório não executado	0,5	A	Juiz Árbitro
Elemento Extra	0,5	B (sem crédito na A)	Juiz Árbitro

- Quedas durante volantes dos piões são consideradas tentativas. Repetições das mesmas considera-se como elemento extra.

Patinagem Livre – Penalizações específicas para Benjamins

Descrição	Valor	Nota a atribuir	Responsabilidade
“Má execução” do Toe Loop (qualquer forma)	0,2/cada	A	Juiz Árbitro
“Má execução” do Lutz	0,2/cada	A	Juiz Árbitro
Ausência de transição que antecede o axel	0,4	A e B	Juiz Árbitro
Irregularidade na SCP	0,1/cada	A	Juiz Árbitro
Irregularidade na SMA (exceto diagrama)	0,1/cada	A	Juiz Árbitro
Irregularidade do diagrama da SMA	0,2	A	Juiz Árbitro

Patinação Livre - Penalizações específicas para Infantis e Iniciados

Descrição	Valor	Nota a atribuir	Responsabilidade
“Má execução” do Toe Loop (qualquer forma)	0,2	A	Juiz Árbitro
“Má execução” do Lutz	0,2	A	Juiz Árbitro
Irregularidade na SCP	0,1/cada	A	Juiz Árbitro
Irregularidade na SMA (exceto diagrama)	0,1/cada	A	Juiz Árbitro
Ausência de Transição	0,4	A e B	Juiz Árbitro
“Má execução” do diagrama da SMA	0,2	A	Juiz Árbitro

Patinagem Livre – Programa Curto

Descrição	Valor	Nota a atribuir	Responsabilidade
Elemento Extra	0,5	B (sem crédito na A)	Juiz Árbitro
Ordem Incorreta	0,5	B	Juiz Árbitro
Falta de Elemento	0,5	A	Juiz Árbitro
Pião Isolado com mais de uma (1) posição	0,5	A	Juiz Árbitro
Combinação de Piões com mais de três (3) posições	0,5	A	Juiz Árbitro
Combinação de Saltos com mais de cinco (5) saltos	0,5	A	Juiz Árbitro
Toe Loop Execução “errada” (isolado)*	+0,6 0,5	A A	Juiz Árbitro

*Válido até ao escalão de Juvenis, inclusive.

Patinagem Livre - Programa Longo:

Descrição	Valor	Nota a atribuir	Responsabilidade
Sequência de Passos não patinada	0,5	A	Juiz Árbitro
Salto (tipo/rotação) mais de três vezes	0,3	A	Juiz Árbitro
Terceira repetição de salto duplo/triplo não em combinação	0,3	A	Juiz Árbitro
Repetição da mesma combinação de saltos	0,3	A	Juiz Árbitro
Ausência de Combinação de Piões	0,5	A	Juiz Árbitro
Execução de menos de dois piões	0,5	A	Juiz Árbitro
Programa não equilibrado	0,5	B	Juiz Árbitro
“Toe Loop Aberto” (todas as formas)*	0,2/cada	A	Juiz Árbitro
“Violação do nº de transições”	0,4	A e B	Juiz Árbitro
Rodado de entrada do Lutz incorreto**	0,2/cada	A	Juiz Árbitro
Diagrama da sequência de Arabescos incorreto	0,2	A	Juiz Árbitro

*Até Juvenis, inclusive.

**Benjamins, Infantis e Iniciados.

Pares de Artística – Geral

Descrição	Valor	Nota a atribuir	Responsabilidade
Quedas Um patinador Ambos patinadores no mesmo elemento	0,2 0,3	B	Juiz Árbitro
Elemento Adicional	0,5	B	Juiz Árbitro

Pares de Artística - Programa Curto

Descrição	Valor	Nota a atribuir	Responsabilidade
Pião em paralelo com mais de uma posição	0,5	A	Juiz Árbitro
Elemento Extra	0,5	B (sem crédito na A)	Juiz Árbitro
Falta de Elemento	0,5	A	Juiz Árbitro
Elevação simples com mais de quatro rotações	0,5	A	Juiz Árbitro
Elevação combinada com mais de oito rotações	0,5	A	Juiz Árbitro

Pares de Artística - Programa Longo

Descrição	Valor	Nota a atribuir	Responsabilidade
Elevação Adicional (simples com mais de quatro rotações e/ou combinada com mais de oito ou doze rotações	0,5	B (sem crédito na A)	Juiz Árbitro
Elemento em Falta	0,5	A	Juiz Árbitro

Patinagem de Precisão

Descrição	Valor	Nota a atribuir	Responsabilidade
Falta de Elemento Obrigatório	1,0/cada	A	Juiz Árbitro
Elemento obrigatório tentado mas não executado corretamente	0,5	A	Juiz Árbitro
Salto com mais de ½ rotação ou pião com mais de 1 volta	0,4/elemento	A	Juiz Árbitro
Elevação de qualquer tipo (excepto paragem coreográfica)	0,4/elemento	A	Juiz Árbitro
Quebra na Execução de manobra	0,2 a 0,4	A	Juiz Árbitro
Menos de três apoios de mão diferentes	0,4	A	Juiz Árbitro
Posição estacionária/deitar na pista	0,2	B	Juiz Árbitro
Quedas Menor Média Maior	0,2 0,4 a 0,6 0,8 a 1,0	B	Juiz Árbitro

Patinagem de Show

Descrição	Valor	Nota a atribuir	Responsabilidade
Utilização incorreta de acessório	0,5	A	Juiz Árbitro
Excesso de tempo na entrada em pista	0,3	A	Juiz Árbitro
Mais de 15 segundos entre início da música e 1º movimento de um patinador	0,2	B	Juiz Árbitro
Saídas de pista com mais de 40 segundos	0,5	B	Juiz Árbitro
Mais do que 4 elementos típicos de precisão	1,0/cada	A	Juiz Árbitro
Programa geral não de show mas sim de precisão	1,0	B	Juiz Árbitro
Elemento não permitido	0,5/elemento	A e B	Juiz Árbitro
Quedas	0,2	B	Juiz Árbitro
Menor	0,4 a 0,6		
Média	0,8 a 1,0		
Quedas	0,2	B	Juiz Árbitro
Menor	0,4 a 0,6		
Média	0,8 a 1,0		
Limpeza da pista incorreta	0,5	B	Juiz Árbitro

Na eventualidade de acontecer alguma situação anómala em qualquer evento de Patinagem Artística, a qual não se adequa nenhuma regra/penalização mencionada anteriormente, o Juiz Árbitro e o Diretor de Prova deverão proceder à sua resolução sempre na defesa dos melhores interesses do desporto.

CAPÍTULO VII – Campeonatos Nacionais

Para participação em Campeonatos Nacionais é necessário:

Torneio Nacional de Benjamins

- Para participação em Patinagem Livre - **Nível 3 de Patinagem Livre.**
- Para participação em Figuras Obrigatórias - **Nível 3 de Figuras Obrigatórias.**
- Ter ficado classificado nos primeiros sete lugares no campeonato distrital nessa disciplina.

Campeonato Nacional de Figuras Obrigatórias

- **Nível 3 de Figuras Obrigatórias** – Infantis e Iniciados.
- **Nível 4 de Figuras Obrigatórias** – Cadetes, Juvenis
- **Nível 5 de Figuras Obrigatórias** – Juniores, Seniores
- Ter ficado classificado nos primeiros sete lugares no campeonato distrital.

Campeonato Nacional de Patinagem Livre

- **Nível 3 de Patinagem Livre** – Infantis e Iniciados
- **Nível 4 de Patinagem Livre** – Cadetes, Juvenis
- **Nível 5 de Patinagem Livre** – Juniores, Seniores
- Ter ficado classificado nos primeiros sete lugares no campeonato distrital

Nota – Só passam ao programa longo, os atletas que ficarem nos 15 primeiros lugares no programa curto.

Campeonato Nacional de Solo Dance

- **Nível 2 de Solo Dance** – Infantis
- **Nível 3 de Solo Dance** – Iniciados
- **Nível 4 de Solo Dance** – Cadetes, Juvenis
- **Nível 5 de Solo Dance** – Juniores e Seniores
- Ter ficado classificado nos primeiros sete lugares no campeonato distrital
- Nos escalões de Infantis e Iniciados tem que ter participado nos campeonatos distritais em pelo menos duas disciplinas, ou seja, solo dance e patinagem livre, solo dance e figuras obrigatórias ou nas três disciplinas.

NOTA – Só passam á Dança Livre, os atletas que ficarem nos 15 primeiros lugares no Conjunto das DO/Style Dance.

Campeonato Nacional de Pares de Dança

- **Nível 2 de Dança** – Infantis
- **Nível 3 de Dança** – Iniciados
- **Nível 4 de Dança** – Cadetes, Juvenis
- **Nível 5 de Dança** – Juniores e Seniores
- Ter ficado classificado nos primeiros sete lugares no campeonato distrital

Campeonato Nacional de Pares Artísticos

- **Nível 3 de Patinagem Livre** – Infantis e Iniciados
- **Nível 4 de Patinagem Livre** – Cadetes, Juvenis,
- **Nível 5 de Patinagem Livre** – Juniores e Seniores
- Ter ficado classificado nos primeiros sete lugares no campeonato distrital.

NOTA – Em virtude de nos Pares Artísticos ser o rapaz que define o escalão, a rapariga terá que ter o nível exigido para o seu escalão.

Campeonato Nacional de Show e Precisão

- Inscrição livre
- Todos os atletas terem no mínimo 12 anos de idade (nascidos até 2005 inclusive)
- Todos os atletas terem no mínimo o nível 4 dos testes de Iniciação.

CAPÍTULO VIII – Outros

❖ **Informações:**

NOTA IMPORTANTE PARA TODAS AS PROVAS DE PATINAGEM ARTÍSTICA:

- ❖ É proibido a todos os técnicos de patinagem artística gritarem e/ou darem instruções aos atletas durante uma prova. No caso de tal acontecer, o técnico será retirado do pavilhão e o seu atleta poderá sofrer uma penalização.
- ❖ Na atribuição/decisão de uma pontuação, em qualquer prova de patinagem artística, é interdito a qualquer membro do corpo de juízes a utilização de meios auxiliares (áudio, vídeo e outros gadgets electrónicos), estranhos aos homologados pela FPP e que habitualmente são usados numa prova de patinagem artística. Também fica vedado a todos os juízes, durante um ajuizamento, o porte para o ringue de qualquer meio de comunicação (telemóveis, pagers, tablets, computadores e outros).
- ❖ Qualquer penalização da responsabilidade do juiz árbitro que seja atribuída a um atleta/par deverá ser tornada pública, através da locução do valor a deduzir à nota original.
- ❖ Durante a apresentação dos juízes da prova, no caso do atleta número um, ou durante a atribuição da nota do atleta anterior, o atleta que de seguida irá realizar a prova pode deslizar, sem saltar ou executar piões nos topos do ringue (máximo 5 metros) não perturbando assim atribuição das notas e leitura das mesmas por parte do locutor da prova.

	JUIZES
5 mts _____	

❖ ALTERAÇÕES PARA 2018:

GUIA NORMATIVO DE ACESSO A PROVAS NACIONAIS

- No decorrer Da época de 2017 (1º semestre) a Comissão Técnica Nacional irá divulgar os conteúdos das Provas por Disciplina.

NORMAS DE ACESSO A CAMPEONATOS DISTRITAIS E NACIONAIS

- Para a época 2018 irá vigorar as seguintes normas de acesso para campeonatos Distritais e Nacionais.

CAMPEONATOS DISTRITAIS

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

CAMPEONATOS NACIONAIS

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

- ❖ Aos atletas que possuam o Nível V no final da época de 2017, é atribuída a equivalência do Nível VI, nos escalaões Juniores e Seniores da época de 2018.

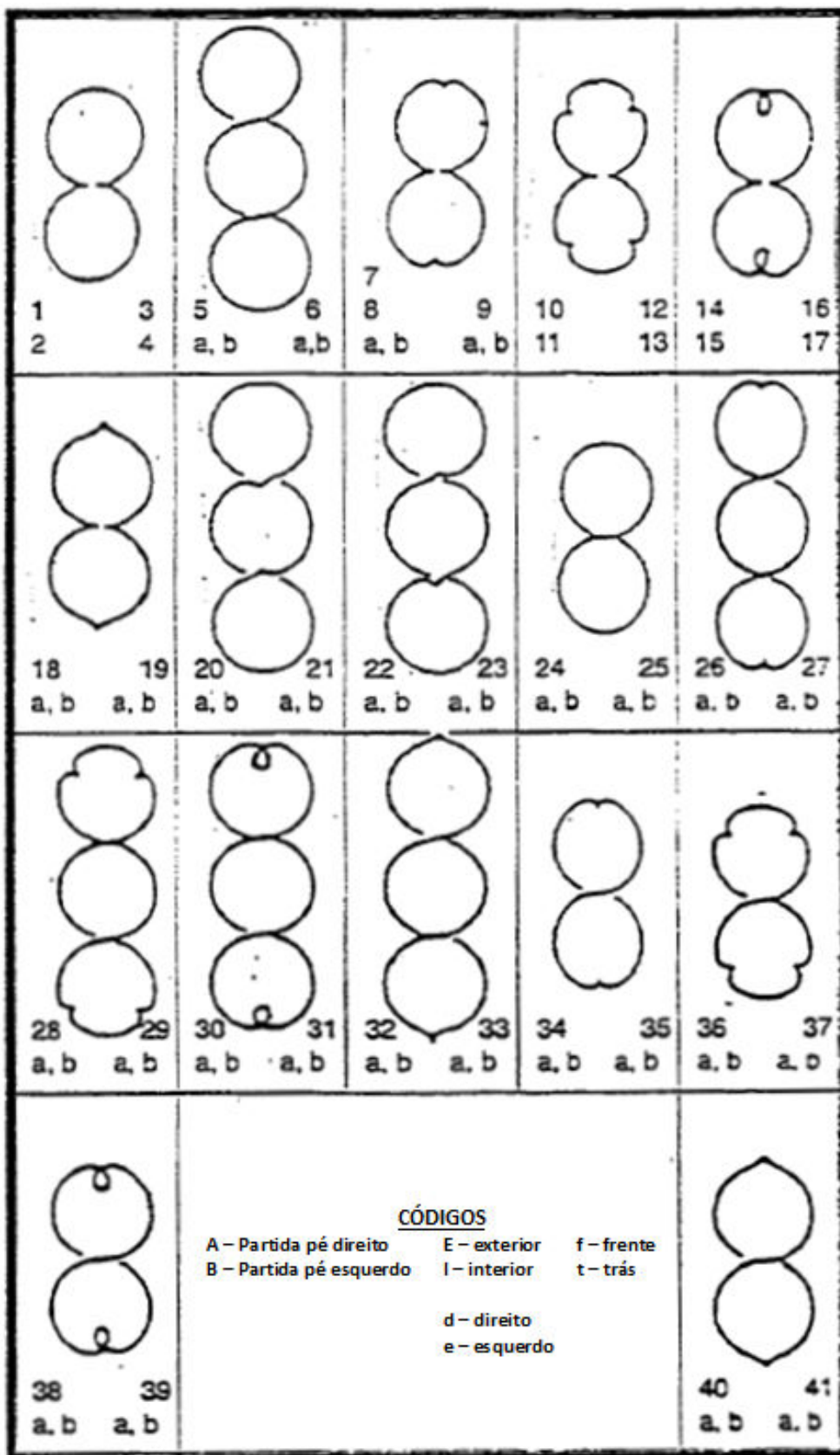
ANEXO I

Figuras Obrigatórias

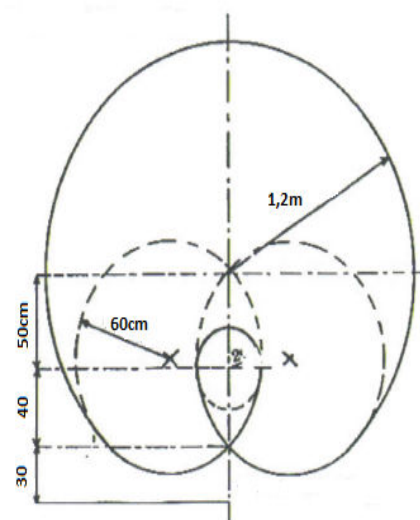
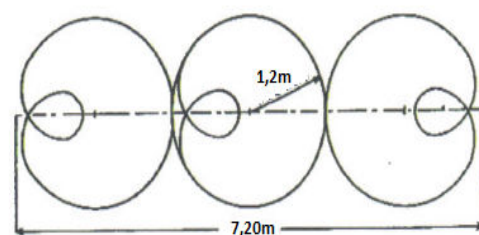
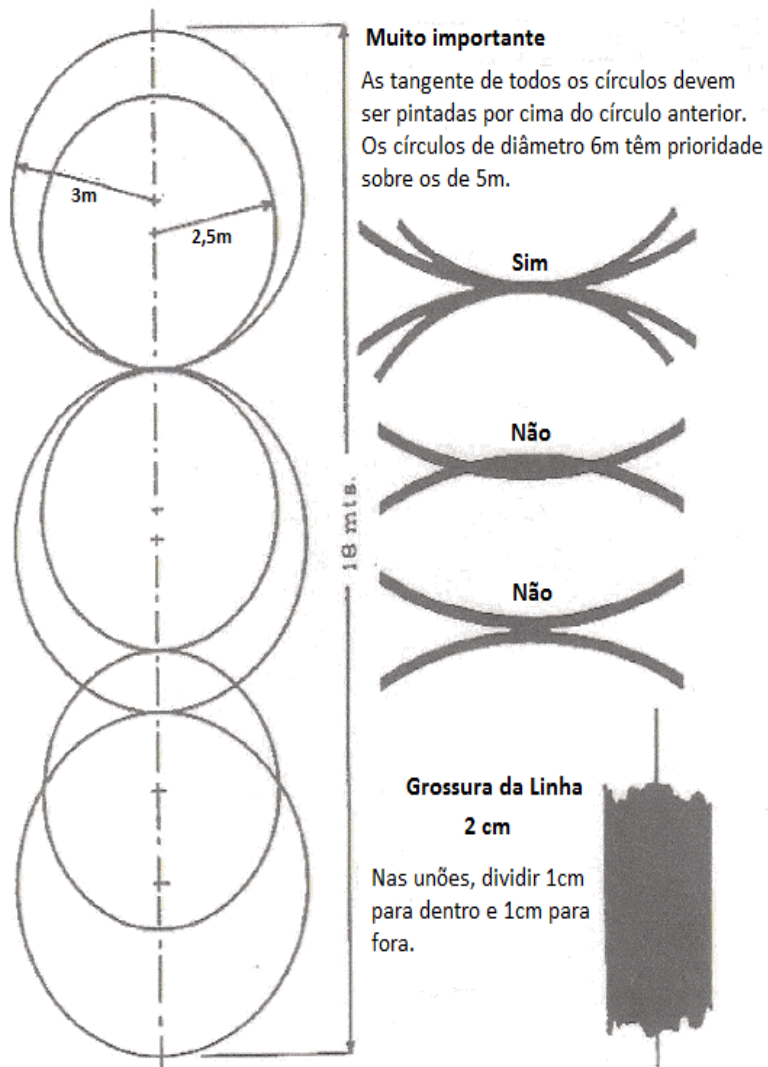
Quadro de Figuras Obrigatórias

FIGURAS OBRIGATÓRIAS					
N.º	Pé	Figura	Rodado	Direcção "A"	Direcção "B"
1	A	OITO	Ef	Efd – Efe	
2	A	OITO	If	Ifd – Ife	
3	A	OITO	Et	Etd – Ete	
4	A	OITO	It	Itd - Ite	
5	A & B	SERPENTE	Ef	Efd – Ife	Efe – Ifd
6	A & B	SERPENTE	Et	Etd - Ite	Ete - Itd
7	A	TRÊS	Ef	Efd – Efe	
8	A & B	TRÊS	Ef	Efd – Ite	Efe – Itd
9	A & B	TRÊS	If	Ifd - Ete	Ife - Etd
10	A	DUPLO TRÊS	Ef	Efd – Efe	
11	A	DUPLO TRÊS	If	Ifd – Ife	
12	A	DUPLO TRÊS	Et	Etd – Ete	
13	A	DUPLO TRÊS	It	Itd - Ite	
14	A	BOUCLE	Ef	Efd – Efe	
15	A	BOUCLE	If	Ifd – Ife	
16	A	BOUCLE	Et	Etd – Ete	
17	A	BOUCLE	It	Itd - Ite	
18	A & B	CONTRA TRÊS	Ef	Efd – Ite	Efe – Itd
19	A & B	CONTRA TRÊS	If	Ifd - Ete	Ife - Etd
20	A & B	TRÊS DIVERGENTE	Ef	Efd - Ete	Efe – Itd
21	A & B	TRÊS DIVERGENTE	If	Ifd - Ite	Ife – Etd
22	A & B	CONTRA TRÊS DIVERGENTE	Ef	Efd – Ete	Efe – Etd
23	A & B	CONTRA TRÊS DIVERGENTE	If	Ifd - Ite	Ife – Itd
24	A & B	OITO SOBRE UM PÉ	Ef	Efd – Ife	Efe – Ifd
25	A & B	OITO SOBRE UM PÉ	Et	Etd - Ite	Ete - Itd
26	A & B	SERPENTE DO TRÊS	Ef	Efd – Ete	Efe – Etd
27	A & B	SERPENTE DO TRÊS	If	Ifd - Ite	Ife - Itd
28	A & B	SERPENTE DO DUPLO TRÊS	Ef	Efd – Ife	Efe – Ifd
29	A & B	SERPENTE DO DUPLO TRÊS	Et	Etd - Ite	Ete – Itd
30	A & B	SERPENTE DO BOUCLE	Ef	Efd - Ife	Efe – Ifd
31	A & B	SERPENTE DO BOUCLE	Et	Etd - Ite	Ete - Itd
32	A & B	SERPENTE DO CONTRA TRÊS	Ef	Efd – Ete	Efe – Etd
33	A & B	SERPENTE DO CONTRA TRÊS	If	Ife - Ite	Ife - Itd
34	A & B	PARÁGRAFO DO TRÊS	Ef	Efd – Ife	Efe – Ifd
35	A & B	PARÁGRAFO DO TRÊS	Et	Etd – Ite	Ete – Itd
36	A & B	PARÁGRAFO DO DUPLO TRÊS	Ef	Efd – Ife	Efe – Ifd
37	A & B	PARÁGRAFO DO DUPLO TRÊS	Et	Etd – Ite	Ete – Itd
38	A & B	PARÁGRAFO DO BOUCLE	Ef	Efd – Ife	Efe – Ifd
39	A & B	PARÁGRAFO DO BOUCLE	Et	Etd – Ite	Ete – Itd
40	A & B	PARÁGRAFO DO CONTRA TRÊS	Ef	Efd – Ife	Efe – Ifd
41	A & B	PARÁGRAFO DO CONTRA TRÊS	Et	Etd – Ite	Ete – Itd

Diagramas de Figuras Obrigatórias



INDICAÇÕES PARA A MARCAÇÃO DOS TRAÇADOS DAS FIGURAS OBRIGATÓRIAS



ANEXO II

Patinagem Livre

Quadro de Saltos

	N.º VOLTAS	ENTRADA	TRAVÃO	SAÍDA	COEF.
SALTOS DE BASE					
Salto de Valsa	0,5	Ef		Et	1,5
Salchow	1	It		Et	2
Toe-Loop	1	Et	X	Et	2,1
Flip	1	It	X	Et	2,5
Loop	1	Et	X	Et	2,5
Euler	1	Et		It	2,5
Lutz	1	Et	X	Et	3,5
Rittberger	1	Et		Et	3,5
Axel Externo	1,5	Ef		Et	4,5
SALTOS DUPLOS					
D. Salchow	2	It		Et	5
D. Toe-Loop	2	Et	X	Et	5,1
D. Flip	2	It	X	Et	6
D. Loop	2	Et	X	Et	6
D. Lutz	2	Et	X	Et	7
D. Rittberger	2	Et		Et	7
D. Axel	2,5	Ef		Et	8
SALTOS TRIPLOS					
T. Salchow	3	It		Et	8,5
T. Toe-Loop	3	Et	X	Et	8,6
T. Flip	3	It	X	Et	9
T. Loop	3	Et	X	Et	9
T. Lutz	3	Et	X	Et	9,5
T. Rittberger	3	Et		Et	9,5
T. Axel	3,5	Ef		Et	9,8
SALTOS QUÁDRUPLOS					10

Quadro de Piões

	TIPO	N.º VOLTAS	COEFICIENTE
PIÕES VERTICAIS			
	It	3	1,5
	If	3	1,5
	Ef	3	2
	Et	3	2
COMB PIÕES VERTICAIS	Mudança de pé	3	2,5
	Saltada	3	2,5

PIÕES EM BAIXO			
	It	3	3
	Et	3	3,2
	If	3	3,4
	Ef	3	3,4
COMB PIÕES EM BAIXO	Mudança de pé	3	3,8 / 4,2
COMB PIÃO CIMA / BAIXO	Saltada	3	3,8 / 4,2

Quadro de Piões de Avião

	TIPO	N.º VOLTAS	COEFICIENTE
BASE			
PIÃO DE AVIÃO	It	3	5
	If	3	5
	Ef	3	5
	Et	3	5

NÍVEL MÉDIO			
COMB PIÕES AVIÃO	Mudança de pé	3	6
	Saltada	3	6,5
LATERAL		3	6,5
FLYING CAMEL	Entrada saltada	3	6,5
BUTTERFLY C/ ROTAÇÃO		3	6,5
COMB COM + 2 P. AVIÃO		3	7

ALTO NÍVEL			
2 RODAS	Exterior	3	7,8
	Interior	3	7,8
CALCANHAR	Entrada Ef	3	8,2
	Entrada If	3	8,2
INVERTIDO		3	8,4
	Brayant	3	8,5
COMB PIÕES CLASSE A		3	9

ANEXO III

Teste de Nível 1 de Solo Dance e Pares de Dança

“And” Foxtrot

Criado por: Mário Lago

RITMO - Foxtrot

TEMPO - 104 bpm

POSIÇÃO PAR: Killian cruzado à frente

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.

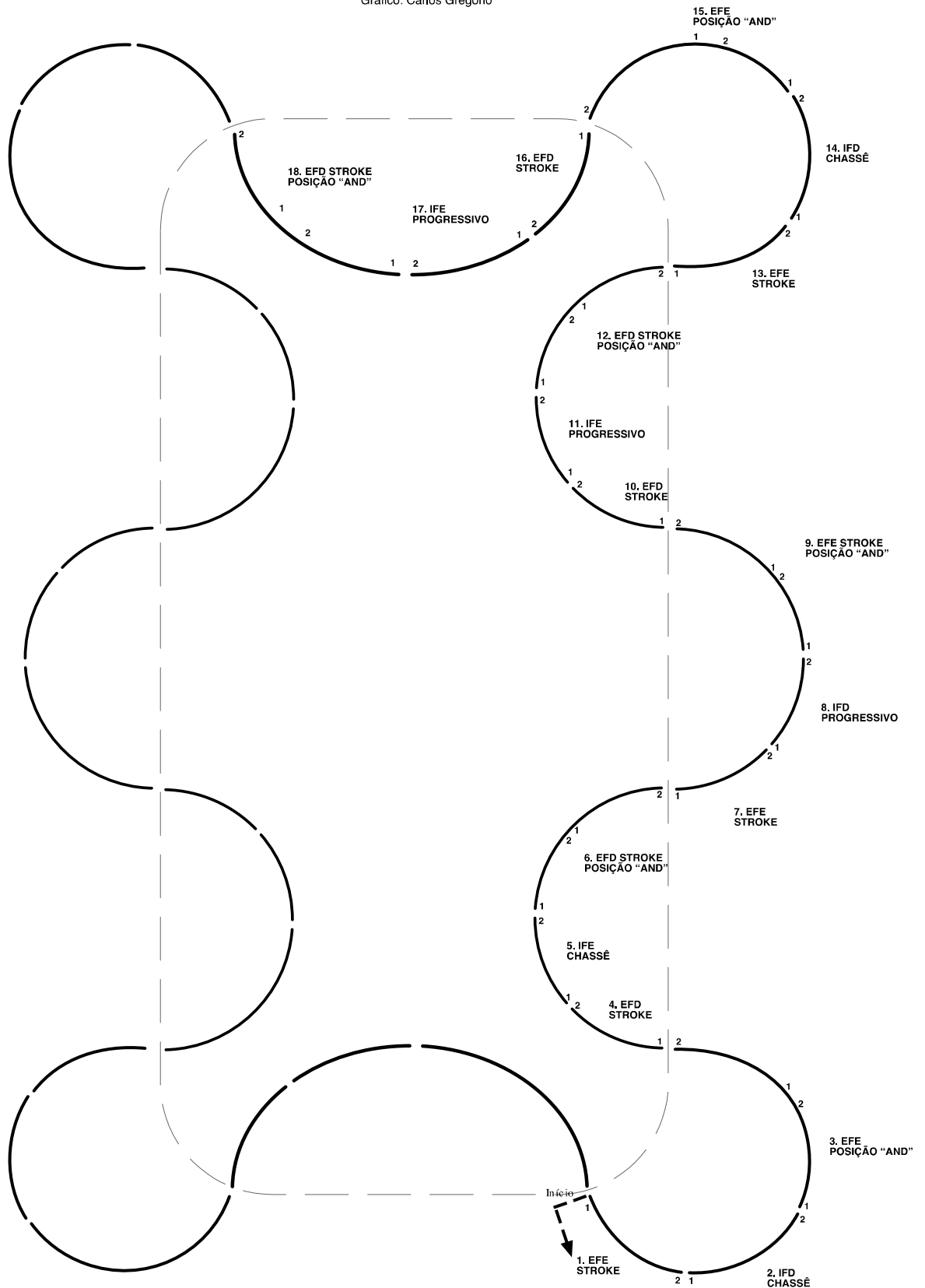
RITMO: Foxtrot
TEMPO: 104 bpm

“And” Foxtrot

POSIÇÃO PAR:
Killian cruzado à frente

Criado por: Mário Lago

Gráfico: Carlos Gregório



ANEXO IV

GUIA NORMATIVO DE ACESSO A PROVAS NACIONAIS

1. TESTES DE INICIAÇÃO

GERAL

Os elementos impostos, que deverão ser acompanhados por um tema musical, poderão ser executados numa ordem aleatória. A música poderá ser vocal.

Duração dos Programas: Máximo 2'30''

Repetições: Um máximo de duas repetições de um mesmo elemento, ou uma repetição de dois elementos diferentes. No caso de o atleta falhar mais do que dois elementos, o Juiz árbitro dará como finalizada a prova.

Os elementos falhados serão identificados pelo juiz árbitro.

No final da prova o juiz árbitro deverá comunicar ao atleta quais os elementos a repetir. Após comunicação o atleta terá a hipótese, caso deseje, de ir transmitir a informação ao seu treinador para que este possa dar-lhe as indicações necessárias para a realização correta dos elementos pedidos.

INICIAÇÃO NÍVEL 1

Prova a realizar com sete (7) elementos impostos.

ELEMENTOS E RESPETIVOS CRITÉRIOS DE ÊXITO

1 – PATINAR NO MÍNIMO DOIS TOPOS DO RINGUE (UM EM CADA SENTIDO), EFETUANDO OS PASSOS: STROKE EXTERIOR FRENTE E STROKE INTERIOR CRUZADO FRENTE;

1. Definição correta das duas fases de execução dos passos (stroke ext/stroke cruzado int)
2. Deslizar em ambas as fases.
3. A perna livre deverá cruzar a linha desenhada pela perna portadora.

2 – PATINAR PARA TRÁS EM LINHA RETA, COM OS DOIS PÉS, NUMA DISTÂNCIA IGUAL OU SUPERIOR À DA LARGURA DO RINGUE;

1. Simetria no movimento de ambos os pés.
2. Movimento contínuo.
3. Tronco direito.

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

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

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

1. Definir as curvas mantendo a pressão no rodado.
2. A inclinação do eixo do corpo deve coincidir com a pressão no rodado.
3. Não tocar com o pé livre no solo durante a execução.

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

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

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

1. Definir as curvas mantendo a pressão no rodado.
2. A inclinação do eixo do corpo deve coincidir com a pressão no rodado.
3. Não tocar com o pé livre no solo durante a execução.

7 – TRAVAGEM, EM SEMI-AFUNDO PARA A FRENTE, UTILIZANDO RODAS OU TRAVÃO PARA ATINGIR UMA POSIÇÃO ESTACIONÁRIA

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

INICIAÇÃO NÍVEL 2

Prova a realizar com cinco (5) elementos impostos.

ELEMENTOS E RESPETIVOS CRITÉRIOS DE ÊXITO

1 – PATINAR NO MÍNIMO DOIS TOPOS DO RINGUE, EFETUANDO O PASSO STROKE EXTERIOR TRÁS E STROKE CRUZADO INTERIOR TRÁS, UM EM CADA SENTIDO

1. Definição correta das duas fases de execução de ambos os strokes.
2. Deslizar em ambas as fases.
3. A perna livre deverá cruzar a linha desenhada pela perna portadora, aquando da execução do stroke cruzado interior trás.

2 – DUAS COMBINAÇÕES AVIÃO/CARRINHO SOBRE OS DOIS PÉS. UMA COM O PÉ DIREITO E OUTRA COM O PÉ ESQUERDO. MÍNIMO DE 5M DE DESLOCAÇÃO EM CADA POSIÇÃO RODADO OPCIONAL OU FLAT. (poderão assumir um rodado/flat para cada um dos elementos)

1. Avião: perna livre e portadora deverão estar em extensão.
2. Avião: A cintura escapular, bacia e perna livre deverão estar alinhadas no mesmo plano;
3. A execução do carrinho deverá obedecer aos critérios estabelecidos no nível 1;

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

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

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

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

5 – SALTO DE CAVALO

1. Utilizar apenas um travão.
2. Definir uma posição de entrada deslizando em linha reta.
3. Definir uma posição de saída deslizando em linha reta.

INICIAÇÃO NÍVEL 3

Prova a realizar com seis (6) elementos impostos.

ELEMENTOS E RESPECTIVOS CRITÉRIOS DE ÊXITO

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

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

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

1. Definir as curvas mantendo a pressão no rodado.
2. A inclinação do eixo do corpo deve coincidir com a pressão no rodado.
3. Não tocar com o pé livre no solo durante a execução.

3 – DOIS AVIÕES PARA TRÁS (UM EM CADA PÉ). MÍNIMO DE 5M DE DESLOCAÇÃO. RODADO OPCIONAL: EXTERIOR OU INTERIOR

1. Execução do avião: perna livre e portadora deverão estar em extensão.
2. A cintura escapular, bacia e perna livre deverão estar alinhadas;
3. Os Braços deverão estar à altura dos ombros

4 – MOHAWK DE INTERIOR FRENTE PARA INTERIOR TRÁS, EM AMBOS OS SENTIDOS. CADA CURVA DEVERÁ TER UM MÍNIMO DE 5M.

1. Definir a curva interior frente antes de executar o Mohawk.
2. Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador.
3. Definir a curva interior trás depois de executar o Mohawk.

5 – MOHAWK DE EXTERIOR TRÁS PARA EXTERIOR FRENTE, EM AMBOS OS SENTIDOS;

1. Definir a curva exterior trás antes de executar o Mohawk.
2. Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador.
3. Definir a curva exterior frente depois de executar o Mohawk.

6 – PIÃO NOS DOIS PÉS, COM SAÍDA REGULAMENTAR. MÍNIMO DUAS VOLTAS DE ROTAÇÃO CONTÍNUA;

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

INICIAÇÃO NÍVEL 4

Prova a realizar com cinco (5) elementos impostos.

ELEMENTOS E RESPETIVOS CRITÉRIOS DE ÊXITO

1 - DOIS CROSS-ROLLS PARA TRÁS (CRUZAMENTOS PARA TRÁS DESENHANDO TRÊS CURVAS EXTERIORES)

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

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

1. Baixar sobre o pé portador.
2. Manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador.
3. Escolha do pé portador opcional.

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

3 - DUAS VOLTAS DE TRÊS EM CADA SENTIDO, COM SAÍDA PARA A FRENTE

1. Definir a entrada e a saída das voltas de três de exterior para exterior.
2. Apoiar o pé livre junto do pé portador na inversão da marcha.
3. Manter o mesmo ritmo de execução em ambos os sentidos.

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

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

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

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

2. TESTES POR DISCIPLINA

2.1. Figuras Obrigatórias

NÍVEL 1

Figura nº 1 – Oito Exterior Frente (2 voltas)

Figura nº 2 – Oito Interior Frente (2 voltas)

Figura nº 1 – Oito Exterior Frente (2 voltas)

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

Figura nº 2 – Oito Interior Frente (2 voltas)

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

NÍVEL 2

Figura nº 3 – Oito Exterior Trás (2 voltas)

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

Figura nº 3 – Oito Exterior Trás (2 voltas)

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

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

1. Partida e prosseguimento executados de forma correta.
2. Transição suave da mudança de rodado no changement.
3. Postura correta do corpo.

NÍVEL 3 (Obrigatório para Benjamins, Infantis e Iniciados)

Figura nº 4 – Oito Interior Trás (2 voltas)

Figura nº 7 – Três Exterior Frente (2 voltas)

Figura – Oito exterior frente sobre traçado dos boucles

Figura nº 4 – Oito Interior Trás (2 voltas)

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

Figura nº 7 – Três Exterior Frente (2 voltas)

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

Figura – Oito Exterior Frente sobre traçado dos boucles (2 voltas)

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

NÍVEL 4 (Obrigatório para Cadetes, Juvenis)

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

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

Figura nº 14 – Laço Exterior Frente (3 voltas)

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

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

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

1. Partida e prosseguimento executados de forma correta.
2. 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.
3. Postura correta do corpo.

Figura nº 14 – Laço Exterior Frente (3 voltas)

1. Partida e prosseguimento executados de forma correta.
2. Executar o boucle de forma contínua.
3. Postura correta do corpo.

NÍVEL 5 (Obrigatório para Juniores e Seniores)

Figura nº 22 – Contra-três divergente Exterior Frente (2 voltas)

Figura nº 10 – Duplo três exterior frente (2 voltas)

Figura nº 32 ou nº 33 (a sortear)

32-Serpente do contra-três exterior frente a/b (2 voltas)

33-Serpente do contra-três interior frente a/b (2 voltas)

Figura nº 16 ou nº 17 (a sortear)

16- Laço Exterior trás (3 voltas)

17- Laço Interior trás (3 voltas)

Figura nº 22 – Contra-três divergente Exterior Frente (2 voltas)

1. Partida e prosseguimento executados de forma correta
2. 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
3. Postura correta do corpo

Figura nº 10 – Duplo três exterior frente (2 voltas)

1. Partida e prosseguimento executados de forma correta
2. 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
3. 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
4. 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.
5. Postura correta do corpo

Figura nº 32 – Serpente do contra-três exterior frente a/b (2 voltas)

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

Figura nº 33 – Serpente do contra-três interior frente a/b (2 voltas)

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

Figura nº 16 – Laço Exterior trás (3 voltas)

1. Partida e prosseguimento executados de forma correta
2. Executar o boucle de forma contínua
3. Postura correta do corpo

Figura nº 17 – Laço Interior trás (3 voltas)

1. Partida e prosseguimento executados de forma correta
2. Executar o boucle de forma contínua
3. Postura correta do corpo

2.2. Patinagem Livre

NÍVEL 1

Prova a realizar com seis elementos impostos.

Os elementos impostos, que deverão ser acompanhados por um tema musical, poderão ser executados numa ordem aleatória. A música poderá ser vocal.

Repetições: Ao atleta é dada a possibilidade durante o programa, caso seja necessário, de efetuar duas repetições de um mesmo elemento, ou uma repetição de dois elementos diferentes.

Duração do Programa: Mínimo 2' e Máximo 2'30''

ELEMENTOS IMPOSTOS:

- 1 – Salto de Valsa
- 2 – Toe Loop
- 3 - Salchow
- 4 – Uma sequência de passos, no mínimo, de nível dois durante pelo menos dois terços do comprimento da pista
- 5 – Pião interior para trás com entrada parada e mínimo três voltas.
- 6 – Um três exterior frente em cada pé (fora da sequência de passos).

Salto de Valsa

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

Toe Loop

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

Salchow

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

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

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

Pião interior para trás com entrada parada. Mínimo três voltas

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

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

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

NÍVEL 2

Prova a realizar com seis elementos impostos.

Os elementos impostos, que deverão ser acompanhados por um tema musical, poderão ser executados numa ordem aleatória. A música poderá ser vocal.

Repetições: Ao atleta é dada a possibilidade durante o programa, caso seja necessário, de efectuar duas repetições de um mesmo elemento, ou uma repetição de dois elementos diferentes.

Duração do Programa: Mínimo 2' e Máximo 2'30''

ELEMENTOS IMPOSTOS:

- 1 – Combinação de Salto de Valsa/Toe Loop
- 2 – Flip
- 3 – Euler
- 4 – Uma sequência de passos, no mínimo, de nível dois durante pelo menos dois terços do comprimento da pista
- 5 – Pião interior trás com entrada em movimento. Mínimo três voltas.
- 6 – Um três interior frente em cada pé (fora da sequência de passos).

Combinção de Salto de Valsa/Toe Loop

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

Flip

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

Euler

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

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

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

Pião interior trás com entrada em movimento. Mínimo três voltas

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

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

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

NÍVEL 3 (Obrigatório para Benjamins, Infantis e Iniciados)

Prova a realizar com sete elementos impostos.

Os elementos impostos, que deverão ser acompanhados por um tema musical, poderão ser executados numa ordem aleatória. A música poderá ser vocal.

Repetições: Ao atleta é dada a possibilidade durante o programa, caso seja necessário, de efectuar duas repetições de um mesmo elemento, ou uma repetição de dois elementos diferentes.

Duração do Programa: Mínimo 2' e Máximo 2'30''

ELEMENTOS IMPOSTOS:

- 1 – Rittberger
- 2 – Lutz
- 3 – Combinação de saltos de uma volta, mínimo três, máximo cinco, diferentes entre si.
- 4 – Pião exterior trás em cima ou Pião exterior frente em cima. Mínimo três voltas.
- 5 – Uma sequência de passos, maioritariamente, de nível dois durante pelo menos dois terços do comprimento da pista.
- 6 – Uma sequência de movimento arabescos, em serpente.
- 7 – Um contra-três exterior frente em cada pé (fora da sequência de passos).

Rittberger

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

Lutz

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

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

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

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

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

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

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

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

Uma sequência de movimento arabescos, em serpente

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

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

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

NÍVEL 4 (Obrigatório para Cadetes, Juvenis)

Prova a realizar com sete elementos impostos.

Os elementos impostos, que deverão ser acompanhados por um tema musical, poderão ser executados numa ordem aleatória. A música poderá ser vocal.

Repetições: Ao atleta é dada a possibilidade durante o programa, caso seja necessário, de efetuar duas repetições de um mesmo elemento, ou uma repetição de dois elementos diferentes.

Duração do Programa: 2'15'' (± 5'')

ELEMENTOS IMPOSTOS:

- 1 – Axel
- 2 – Combinação de saltos, que inclua um lutz e/ou um ritberg, mínimo três e máximo cinco
- 3 – Pião exterior trás em cima com entrada em movimento. Mínimo três voltas.
- 4 – Uma sequência de passos, maioritariamente, de nível um durante pelo menos dois terços do comprimento da pista.
- 5 – Pião interior trás em baixo. Mínimo três voltas.
- 6 – Combinação de dois piões. Mínimo três voltas em cada pião.
- 7 – Um contra-três interior frente em cada pé (fora da sequência de passos).

Axel

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

Combinação de saltos, que inclua um lutz e/ou um ritberg, mínimo três e máximo cinco

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

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

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

Uma sequência de passos, maioritariamente, de nível um durante pelo menos dois terços do comprimento da pista

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

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

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

Combinação de dois piões. Mínimo três voltas em cada pião

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

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

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

NÍVEL 5 (*Obrigatório para Juniores e Seniores*)

Prova a realizar com seis elementos impostos.

Os elementos impostos, que deverão ser acompanhados por um tema musical, poderão ser executados numa ordem aleatória. A música poderá ser vocal.

Repetições: Ao atleta é dada a possibilidade durante o programa, caso seja necessário, de efetuar duas repetições de um mesmo elemento, ou uma repetição de dois elementos diferentes.

Duração do Programa: 2'30'' ($\pm 5''$)

ELEMENTOS IMPOSTOS:

1 - Axel

2 – Um salto duplo picado

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

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

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

6 – Uma sequência coreográfica de passos de nível 1, em diagonal, círculo ou serpente

Axel

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

Um salto duplo picado

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

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

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

Um pião em avião, com o mínimo de 3 voltas

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

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

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

Uma sequência coreográfica de passos de nível 1, em diagonal, círculo ou serpente

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

2.3. DANÇA E SOLO DANCE

Nota: Os atletas terão de efetuar 2 diagramas de cada dança.

Bastará um diagrama executado de forma correta para que o teste seja considerado válido.

DANÇAS E RESPETIVOS CRITÉRIOS DE ÊXITO

NÍVEL 1

Dança a executar: **AND FOXTROT**

CRITÉRIOS DE ÊXITO

1. Definição dos lóbulos pretendidos.
2. Definição das and-positions.
3. Respeitar as batidas da música (timing).
4. Manter uma posição correcta de Killian cruzado ao longo de toda a dança. (pares de dança)

NÍVEL 2 (Obrigatório para Infantis)

Dança a executar: **CITY BLUES**

CRITÉRIOS DE ÊXITO

1. Respeitar os tempos musicais (Timing).
2. Manter o rodado do passo que antecede todas as mudanças de passos (And-position).
3. Cumprir o diagrama imposto.
4. Cumprir as regras de execução dos passos: 5, 9 e 10
5. Manter uma posição correta de Kilian ao longo de toda a dança. (pares de dança)

NÍVEL 3 (Obrigatório para Iniciados)

Dança a executar: **RHYTHM BLUES**

CRITÉRIOS DE ÊXITO

1. Respeitar os tempos musicais (Timing).
2. Manter o rodado do passo que antecede todas as mudanças de passos (And-position).
3. Cumprir o diagrama imposto.
4. Cumprir as regras de execução dos passos: 6, 10, 11, 12.
5. Manter uma posição correta de Kilian ao longo de toda a dança. (pares de dança)

NÍVEL 4 (Obrigatório para Cadetes, Juvenis)

Dança a executar: **VALSA TUDOR**

CRITÉRIOS DE ÊXITO

1. Respeitar os tempos musicais (Timing).
2. Manter o rodado do passo que antecede todas as mudanças de passos (And-position).
3. Cumprir o diagrama imposto.
4. Cumprir as regras de execução dos passos: 7, 8 e 12.
5. Manter uma posição correta de Kilian ao longo de toda a dança. (pares de dança)

NÍVEL 5 (Obrigatório para Juniores e Seniores)

Dança a executar: **ROCKER FOXTROT**

CRITÉRIOS DE ÊXITO

1. Respeitar os tempos musicais (Timing).
2. Correta execução do Swing-Rocker- passo n.5, respeitando timings e qualidade do rocker – no término do tempo 1 (início do **tempo 2**) deverá ser executado o rocker)
3. Correta execução do Roll - passo n.6, respeitando as "and positions" e rodados.
4. Correta execução do mohawk fechado: **A ponta do pé livre deverá ser colocada no lado externo do patim portador, sendo apoiado o novo patim portador de forma imediata na mesma situação.**
5. Respeitar os rodados que constituem o lóbulo constituído pelos passos 11 a 14
6. Respeitar as posições de par quanto à sua natureza e consistência (no caso de pares de dança)

NORMAS DE AJUIZAMENTO

- O ajuizamento das provas será efetuado através da atribuição do cartão Verde ou Vermelho, respetivamente, Aprovado ou Reprovado.
- Todos os elementos executados serão avaliados sob a forma de Suficiente ou Insuficiente, tendo em conta os critérios de êxito definidos.
- Para um atleta ser considerado Aprovado tem de obter classificação Suficiente em todos os elementos executados.
- É atribuído o nível correspondente à prova efetuada quando o atleta obtenha a maioria de cartões Verdes.
- O ajuizamento deve ser realizado apenas através da avaliação dos critérios de êxito publicados para cada elemento.

ATENÇÃO:

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

Ex.:

- Em Figuras Obrigatórias / Dança / Solo Dance basta a realização de uma execução completa de um diagrama/volta, que cumpra os critérios de êxito;
- Um pé no chão, em Figuras Obrigatórias, não invalida a aprovação do atleta na figura, desde que esta irregularidade não seja feita propositadamente. Caso isso se verifique, invalida automaticamente a aprovação da figura.

ANEXO V

ESCLARECIMENTOS

1. Para realizarem o Nível 5 os atletas terão que ter o nível 4 da respetiva disciplina, confirmado pela respetiva Associação.
2. Nível 5 só é obrigatório para acesso aos Campeonatos Nacionais, para os campeonatos distritais mantém-se o nível 4.