



FPP

Federação de Patinagem
de Portugal

PATINAGEM ARTÍSTICA

GUIA NORMATIVO

DE

ACESSO A PROVAS NACIONAIS

-2018-

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



ÍNDICE

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





CAPÍTULO I – PROVAS DE ACESSO

1. – TESTES DE INICIAÇÃO

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

1.1. – REGRAS DE EXECUÇÃO DOS TESTES

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



1.2. – PROGRAMAS TÉCNICOS

INICIAÇÃO - NIVEL I

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

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



INICIAÇÃO - NÍVEL II

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

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



INICIAÇÃO - NIVEL III

Duração do Programa: Máximo: 2m30s

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

INICIAÇÃO - NIVEL IV

Duração do Programa: Máximo: 2m30s

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



1.3. – CRITERIOS DE ÊXITO

INICIAÇÃO - NIVEL I

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

INICIAÇÃO - NIVEL II

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

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

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

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

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

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

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



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

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

5. SALTO DE CAVALO.

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

INICIAÇÃO - NIVEL III

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6. EXECUTAR ½ TOE LOOP

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



2. – TESTES POR DISCIPLINA

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

2.1. – FIGURAS OBRIGATÓRIAS

2.1.1. – REGRAS DE EXECUÇÃO

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

2.1.2. – PROGRAMAS TÉCNICOS

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



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

2.1.3. – CRITÉRIOS DE ÊXITO

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

FIGURAS OBRIGATÓRIAS – NIVEL I

Figura nº 1 – Oito Exterior Frente (2 voltas)

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

Figura nº 2 – Oito Interior Frente (2 voltas)

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

FIGURAS OBRIGATÓRIAS – NIVEL II

Figura nº 3 – Oito Exterior Trás (2 voltas)

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

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

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



FIGURAS OBRIGATÓRIAS – NIVEL III

Figura nº 4 – Oito Interior Trás (2 voltas)

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

Figura nº 7 – Três Exterior Frente (2 voltas)

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

Figura --- Oito exterior frente sobre traçado dos boucles

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

FIGURAS OBRIGATÓRIAS – NIVEL IV

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

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

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

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

Figura nº 14 – Laço Exterior Frente (3 voltas)

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



FIGURAS OBRIGATÓRIAS – NIVEL V

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




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

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









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

Figura nº 16 – Laço Exterior trás (3 voltas)

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



FIGURAS OBRIGATÓRIAS – NIVEL VI

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

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

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

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

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

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




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

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



2.2. – PATINAGEM LIVRE

2.2.1. – REGRAS DE EXECUÇÃO

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

2.2.2. – PROGRAMAS TÉCNICOS

PATINAGEM LIVRE – NÍVEL I

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

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



PATINAGEM LIVRE – NIVEL II

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

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

PATINAGEM LIVRE – NIVEL III

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

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

**PATINAGEM LIVRE – NIVEL IV**

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

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

PATINAGEM LIVRE – NIVEL V

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

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



PATINAGEM LIVRE – NIVEL VI




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

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




2.2.3. – CRITÉRIOS DE ÊXITO

PATINAGEM LIVRE – NIVEL I




1. Salto de Valsa

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

2. Toe Loop

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

3. Salchow

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

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

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

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

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

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

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

PATINAGEM LIVRE – NIVEL II

1. Combinação de Salto de Valsa/Toe Loop.

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

2. Flip

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

3. Euler

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

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

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



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

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

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

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

PATINAGEM LIVRE – NÍVEL III

1. Rittbergue

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

2. Lutz

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

PATINAGEM LIVRE – NÍVEL IV**1. Axel**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

PATINAGEM LIVRE – NÍVEL V**1. Axel**

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

2. Um salto duplo picado.

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

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

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

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

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

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

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

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

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



PATINAGEM LIVRE – NÍVEL VI

1. Axel

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

2. Um salto duplo picado.

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

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

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

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

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

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

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




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

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



2.3. – PARES ARTISTICOS

2.3.1. – REGRAS DE EXECUÇÃO

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

2.3.2. – PROGRAMAS TÉCNICOS

PARES ARTISTICOS – NIVEL I

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

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



PARES ARTISTICOS – NIVEL II

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

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

PARES ARTISTICOS – NIVEL III

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

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



PARES ARTISTICOS – NIVEL IV

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

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

PARES ARTISTICOS – NIVEL V

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

ELEMENTOS IMPOSTOS:	
1	<ul style="list-style-type: none"> • Espiral da morte exterior trás – 1 volta.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pião de Contato – Hazel.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Elevação simples – Flip (“reversed split position”).
4	<ul style="list-style-type: none"> • Salto em Paralelo – duplo Toe Loop ou duplo Salchow.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Pião em Paralelo – Avião base exterior trás.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Sequência coreográfica de passos de nível 3.
7	<ul style="list-style-type: none"> • Salto lançado – Axel.



PARES ARTISTICOS – NIVEL VI

Duração do Programa: 3m (± 5 segundos)

ELEMENTOS IMPOSTOS:	
1	<ul style="list-style-type: none">• Espiral da morte interior frente – 1 volta.
2	<ul style="list-style-type: none">• Pião de Contato – pull around camel.
3	<ul style="list-style-type: none">• Elevação combinada.
4	<ul style="list-style-type: none">• Salto em Paralelo – duplo Flip, Lutz ou Rittbergue.
5	<ul style="list-style-type: none">• Pião em Paralelo – Combinação de aviões base.
6	<ul style="list-style-type: none">• Sequência coreográfica de passos de nível 3.
7	<ul style="list-style-type: none">• Salto lançado – duplo Rittbergue.

2.3.3. – CRITÉRIOS DE ÊXITO

PARES ARTISTICOS – NIVEL I

1. Pião de Contato – vertical.

- Entrada em movimento
- Centragem executada de forma regulamentar
- Três (3) voltas contínuas

2. Salto em Paralelo – Salto de Valsa, Toe Loop ou Salchow.

- Fase de preparação simétrica, próxima e regulamentar
- Respeito pelo número de voltas regulamentar
- Saída executada de forma regulamentar
- Características de execução técnica idênticas para ambos os patinadores

3. Pião em Paralelo – vertical interior trás.

- Entrada em movimento
- Centragem executada de forma regulamentar
- Três (3) voltas contínuas
- Simetria de movimento e saída para ambos os patinadores



4. Sequência de aviões em contato com duas posições e em serpente.

- Sequência deve iniciar próximo (até 3 metros) do eixo curto da pista e terminar no extremo oposto
- Mínimos dois (2) lóbulos
- Respeitar a posição mínima regulamentar do avião (bacia e patim livre alinhados)
- Manutenção de cada posição de, pelo menos 3 segundos

5. Sequência de “strokes” em oito, uma para a frente e outra para trás em contato.

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

PARES ARTÍSTICOS – NÍVEL II

1. Pião de Contato – combinação de dois verticais.

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

2. Salto em Paralelo – Flip.

- Fase de preparação simétrica, próxima e regulamentar
- Respeito pelo número de voltas regulamentar
- Saída executada de forma regulamentar
- Características de execução técnica idênticas para ambos os patinadores.

3. Pião em Paralelo – vertical exterior frente.

- Entrada em movimento
- Centragem executada de forma regulamentar
- Três (3) voltas contínuas
- Simetria de movimento e saída para ambos os patinadores

4. Sequência coreográfica de passos de nível 1.

- Diagrama em reta, sob o eixo longitudinal, iniciando com uma paragem entre 2-5 segundos
- Respeito pelo nível dos passos a apresentar (nível 1)
- Execução simétrica o mais próximo possível entre os dois elementos de par
- Movimentos coreográficos de tronco e braços que ocupem, pelo menos ½ da SCP

5. Salto lançado – Salto de Valsa.

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



PARES ARTISTICOS – NIVEL III

1. Pião de Contato – combinação de três verticais.

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

2. “Preparação para elevação”* (entrada e saída sem rotações pelo homem ou até ½ rotação)

- 🛼 Entrada reconhecida
- 🛼 Flexão dos joelhos do homem no mínimo ao nível da bacia (“posição de carrinho em dois pés”)
- 🛼 Elevação da mulher num único tempo sem ultrapassar o nível da cabeça do homem
- 🛼 Manutenção da posição entre 3-5 segundos (durante esta fase poderá haver ligeira flexão dos joelhos do homem numa posição de semi-dragão)
- 🛼 Saída executada de forma regulamentar

3. Salto em Paralelo – Lutz ou Rittbergue.

- 🛼 Fase de preparação simétrica, próxima e regulamentar
- 🛼 Respeito pelo número de voltas regulamentar
- 🛼 Saída executada de forma regulamentar
- 🛼 Características de execução técnica idênticas para ambos os patinadores

4. Pião em Paralelo – pião em baixo com entrada direta.

- 🛼 Entrada em movimento
- 🛼 Centragem executada de forma regulamentar
- 🛼 Três (3) voltas contínuas
- 🛼 Simetria de movimento e saída para ambos os patinadores

5. Sequência coreográfica de passos de nível 2.

- 🛼 Diagrama em reta, sob o eixo longitudinal, iniciando com uma paragem entre 2-5 segundos
- 🛼 Respeito pelo nível dos passos a apresentar (nível 2)
- 🛼 Execução simétrica o mais próximo possível entre os dois elementos de par
- 🛼 Movimentos coreográficos de tronco e braços que ocupem, pelo menos ½ da SCP

6. Salto lançado – salchow.

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



PARES ARTISTICOS – NIVEL IV

1. Espiral em avião exterior trás.

- ✎ Correta execução do pivot por parte do homem
- ✎ Correta posição de avião por parte da mulher
- ✎ Uma (1) volta contínua após fixação do pivot
- ✎ Mínimo três rodas em contato com o solo por parte da mulher

2. Pião de Contato – avião em posição de killian.

- ✎ Entrada em movimento
- ✎ Centragem executada de forma regulamentar
- ✎ Três (3) voltas contínuas.

3. Elevação simples – Axel.

- ✎ Entrada regulamentar
- ✎ Homem terá de executar pequenos mohawks contínuos sem colocar o travão na pista
- ✎ Número de rotações mínimo de três (3)
- ✎ Saída regulamentar

4. Salto em Paralelo – Axel.

- ✎ Fase de preparação simétrica, próxima e regulamentar
- ✎ Respeito pelo número de voltas regulamentar
- ✎ Saída executada de forma regulamentar
- ✎ Características de execução técnica idênticas para ambos os patinadores

5. Pião em Paralelo – pião em baixo com entrada com volantes.

- ✎ Entrada regulamentar com um mínimo de dois (2) volantes
- ✎ Centragem executada de forma regulamentar
- ✎ Três (3) voltas contínuas
- ✎ Simetria de movimento e saída para ambos os patinadores

6. Sequência coreográfica de passos de nível 3.

- ✎ Diagrama opcional entre Diagonal ou Serpente
- ✎ Respeito pelo nível dos passos a apresentar (nível 3)
- ✎ Execução simétrica o mais próximo possível entre os dois elementos de par
- ✎ Movimentos coreográficos de tronco e braços que ocupem, pelo menos ½ da SCP

7. Salto lançado – Rittbergue.

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



PARES ARTISTICOS – NIVEL V

1. Espiral da morte exterior trás – 1 volta.

- Correta execução do pivot por parte do homem
- Correta posição da mulher com a cabeça o mais próximo da pista possível mantendo uma correta tensão e linha de braços entre ambos
- Uma (1) volta contínua após fixação do pivot
- Mínimo três rodas em contato com o solo por parte da mulher

2. Pião de Contato – Hazel.

- Entrada em movimento
- Centragem executada de forma regulamentar
- Três (3) voltas contínuas.

3. Elevação simples – Flip (“reversed split position”).

- Entrada regulamentar
- Homem terá de executar pequenos mohawks contínuos sem colocar o travão na pista
- Número de rotações mínimo de três (3)
- Saída regulamentar

4. Salto em Paralelo – duplo Toe Loop ou duplo Salchow.

- Fase de preparação simétrica, próxima e regulamentar
- Respeito pelo número de voltas regulamentar
- Saída executada de forma regulamentar
- Características de execução técnica idênticas para ambos os patinadores

5. Pião em Paralelo – Avião base exterior trás.

- Entrada regulamentar com um mínimo de dois (2) volantes
- Centragem executada de forma regulamentar
- Três (3) voltas contínuas
- Simetria de movimento e saída para ambos os patinadores

6. Sequência coreográfica de passos de nível 3.

- Diagrama opcional entre Diagonal ou Serpente
- Respeito pelo nível dos passos a apresentar (nível 3)
- Execução simétrica o mais próximo possível entre os dois elementos de par
- Movimentos coreográficos de tronco e braços que ocupem, pelo menos ½ da SCP

7. Salto lançado – Axel.

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



PARES ARTISTICOS – NIVEL VI

1. Espiral da morte interior frente – 1 volta.

- ✎ Correta execução do pivot por parte do homem
- ✎ Correta posição da mulher com a cabeça o mais próximo da pista possível mantendo uma correta tensão e linha de braços entre ambos
- ✎ Uma (1) volta contínua após fixação do pivot
- ✎ Mínimo três (3) rodas de apoio no solo por parte da mulher

2. Pião de Contato – pull around camel.

- ✎ Entrada em movimento
- ✎ Centragem executada de forma regulamentar
- ✎ Três (3) voltas contínuas.

3. Elevação combinada.

- ✎ Escolha opcional entre elevações acima da cabeça do Homem
- ✎ Mínimo duas (2) posições
- ✎ Cada posição terá de se manter fixa por, no mínimo, duas (2) rotações do Homem
- ✎ Todas as características regulamentares básicas das elevações terão de ser respeitadas (ex. entrada reconhecida)

4. Salto em Paralelo – duplo Flip, Lutz ou Rittbergue.

- ✎ Fase de preparação simétrica, próxima e regulamentar
- ✎ Respeito pelo número de voltas regulamentar
- ✎ Saída executada de forma regulamentar
- ✎ Características de execução técnica idênticas para ambos os patinadores

5. Pião em Paralelo – Combinação de aviões base.

- ✎ Entrada regulamentar com um mínimo de dois (2) volantes
- ✎ Centragem executada de forma regulamentar
- ✎ Duas (2) voltas contínuas em cada posição. Rotações executadas durante a mudança não são contabilizadas para o número de voltas
- ✎ Simetria de movimento e saída para ambos os patinadores

6. Sequência coreográfica de passos de nível 3.

- ✎ Diagrama em Círculo
- ✎ Respeito pelo nível dos passos a apresentar (nível 3)
- ✎ Execução simétrica o mais próximo possível entre os dois elementos de par
- ✎ Movimentos coreográficos de tronco e braços que ocupem, pelo menos ½ da SCP

7. Salto lançado – duplo Rittbergue.

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



2.4. – DANÇA E SOLO DANCE

2.4.1. – REGRAS DE EXECUÇÃO

- 🛼 Deverão ser verificadas todas as regras impostas para a execução de uma dança obrigatória em competições.
- 🛼 Para os níveis II, III, IV, V e VI o atleta deverá efetuar:
 - **1 dança obrigatória** – 2 diagramas. Bastará um diagrama executado de forma correta para que a dança obrigatória seja considerada válida.
 - **1 sequência de passos** – máximo 30s, utilizando a mesma música e ritmo destinada à dança obrigatória exigida para o nível.
Para a SP ser considerada válida, o atleta deverá obter aprovação, no mínimo, em 3 das componentes obrigatórias, mesmo onde se verifiquem subdivisão de componentes (dois 3T...)
- 🛼 A SP (sequência de passos) deverá ser iniciada de uma posição PARADA (é considerada posição PARADA quando existe uma pequena paragem não superior a 3s)
- 🛼 No ato da inscrição os clubes deverão preencher uma ficha onde estará descrita a SP. A sequência de passos tem de ser igual por clube e nível, implicando o preenchimento de apenas uma folha para cada nível por clube.
 - O nº de lóbulos executados, e para cada lóbulo a descrição de todos os passos que o atleta se propõe a efetuar.
 - Os steps/turns obrigatórios deverão estar assinalados.

2.4.2. – PROGRAMAS TÉCNICOS



NIVEIS	DANÇA A EXECUTAR		
	DIAGRAMA	Nº SEQUENCIAS	SEQUENCIA DE PASSOS (SP)
NIVEL I	AND FOXTROT	2	
NIVEL II	CITY BLUES (REVISTA) Passo 9 deixa de ser um Sw LFO para ser um LFO	2	Deverá conter 3 ou mais lóbulos Cada lóbulo deverá conter no mínimo 1 mudança de pé; Cada SP DEVERÁ conter: - mínimo 1 mudança de pé; - 1 (um) HhMK B/F; - 1 (um) OpMK F/B; - 2 (dois) 3T F/B com rodados distintos de entrada; - 1 (um) Sw.



NIVEIS	DANÇA A EXECUTAR		
	DIAGRAMA	Nº SEQUENCIAS	SEQUENCIA DE PASSOS (SP)
NIVEL III	SKATER MARCH	2	<p>Deverá conter 3 ou mais lóbulos</p> <p>Cada lóbulo deverá conter no mínimo 1 mudança de pé; Cada SP DEVERÁ conter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mínimo 1 mudança de pé; - 2 (dois) 3T B/F com pés distintos; - 1 (um) CIMk F/B; - 1 (um) Cw; - 1 (um) FORWARD LOOP.
NIVEL IV	SWING FOXTROT	2	<p>Deverá conter 3 ou mais lóbulos</p> <p>A SP DEVERÁ conter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 (um) cluster; - 1 (um) Cw FI; - 1 (um) BACKWARD LOOP; - 1 (um) CT Bl.
NIVEL V	TUDOR WALTZ	2	<p>Deverá conter 3 ou mais lóbulos</p> <p>A SP DEVERÁ conter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 (um) cluster; - 2 (dois) travelling com direções opostas; - 1 (um) RK BO; - 1 (um) CT Fl.
NIVEL VI	DENCH BLUES	2	<p>Deverá conter 3 ou mais lóbulos</p> <p>A SP DEVERÁ conter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 (um) cluster; - 2 (dois) back LOOP com RODADOS DISTINTOS; - 1 (um) RK Bl; - 2 (dois) Bk consecutivos.






DANÇA E SOLO DANCE – NIVEL I

-  2 diagramas da **AND FOXTROT**.
-  Para pares de dança a posição deverá ser cruzada atrás.

NOTA – Posição cruzada atrás:




Os patinadores deslocam-se no mesmo sentido com a patinadora do lado direito do patinador e o ombro direito do patinador atrás do ombro esquerdo da patinadora. O braço esquerdo da patinadora estende-se por trás do corpo do patinador encontrando a mão esquerda do patinador. O braço direito do patinador estende-se por trás da patinadora unindo a mão direita da patinadora.

DANÇA E SOLO DANCE – NIVEL II

-  2 diagramas da **CITY BLUES (REVISTA)**.
(passo 9 deixa de ser swing: passo 9 – LFO com 2 tempos)
-  30s de uma sequência de passos (SP).
-  A SP deverá conter 3 ou mais lóbulos;
 - Cada lóbulo deverá conter no mínimo 1 mudança de pé;
 - A SP deverá conter:
 - mínimo 1 mudança de pé;
 - 1 (um) HhMK B/F;
 - 1 (um) OpMK F/B;
 - 2 (dois) 3T F/B com rodados distintos de entrada;
 - 1 (um) Sw.

NOTA: Para pares de dança, durante a sequência de passos, os patinadores poderão optar estar em contacto ou não, excetuando na execução de Mohawks, Choctaws e swings, que deverão estar obrigatoriamente em contacto.

DANÇA E SOLO DANCE – NIVEL III




-  2 diagramas da **SKATER MARCH**.
-  30s de uma sequência de passos (SP).
-  A SP deverá conter 3 ou mais lóbulos;
 - Cada lóbulo deverá conter no mínimo 1 mudança de pé;



- A SP deverá conter:
 - mínimo 1 mudança de pé;
 - 2 (dois) 3T B/F com pés distintos;
 - 1 (um) CIMk F/B;
 - 1 (um) Cw;
 - 1 (um) FORWARD LOOP.

NOTA: Para pares de dança, durante a sequência de passos, os patinadores poderão optar estar em contacto ou não, excetuando na execução de Mohawks, Choctaws e swings, que deverão estar obrigatoriamente em contacto.




DANÇA E SOLO DANCE – NIVEL IV

-  2 diagramas da **SWING FOXTROT**.
-  30s de uma sequência de passos (SP).
-  A SP deverá conter 3 ou mais lóbulos;

- A SP deverá conter:
 - 1 (um) cluster;
 - 1 (um) CICw FI;
 - 1 (um) BACKWARD LOOP;
 - 1 (um) CT BI.

NOTA: Para pares de dança, durante a sequência de passos, os patinadores poderão optar estar em contacto ou não, excetuando na execução de Mohawks, Choctaws e swings, que deverão estar obrigatoriamente em contacto.

DANÇA E SOLO DANCE – NIVEL V

-  2 diagramas da **TUDOR WALTZ**.
-  30s de uma sequência de passos (SP).
-  A SP deverá conter 3 ou mais lóbulos;

- A SP deverá conter:
 - 1 (um) cluster;
 - 2 (dois) travelling sequence com direções opostas;
 - 1 (um) RK BO;
 - 1 (um) CT FI.

NOTA: Para pares de dança, durante a sequência de passos, os patinadores poderão optar estar em contacto ou não, excetuando na execução de Mohawks, Choctaws e swings, que deverão estar obrigatoriamente em contacto.



DANÇA E SOLO DANCE – NIVEL VI

- 2 diagramas da **DENCH BLUES**.
- 30s de uma sequência de passos (SP).
- A SP deverá conter 3 ou mais lóbulos;
 - A SP deverá conter:
 - 1 (um) cluster;
 - 2 (dois) back LOOP com RODADOS DISTINTOS;
 - 1 (um) RK BI;
 - 2 (dois) Bk consecutivos.

NOTA: Para pares de dança, durante a sequência de passos, os patinadores poderão optar estar em contacto ou não, excetuando na execução de Mohawks, Choctaws e swings, que deverão estar obrigatoriamente em contacto.

2.4.3. – CRITÉRIOS DE ÊXITO

DANÇA E SOLO DANCE – NIVEL I

➤ **AND FOXTROT**

- Definição dos lóbulos pretendidos.
- Definição das and-positions.
- Respeitar as batidas da música (timing).
- Manter uma correta posição cruzada atrás ao longo de toda a dança (pares de dança).

DANÇA E SOLO DANCE – NIVEL II

➤ **CITY BLUES – Revisto + SEQUÊNCIA DE PASSOS**

DANÇA OBRIGATÓRIA

- Respeitar os tempos musicais (Timing).
- Manter o rodado do passo que antecede todas as mudanças de passos (And-position).
- Cumprir o diagrama imposto – PASSOS DE REFERÊNCIA.
- Cumprir as regras de execução dos passos: 5, 9 e 10.
- Manter uma posição correta de Kilian ao longo de toda a dança (pares de dança).



SEQUÊNCIA DE PASSOS

- 🛼 Deverão ser cumpridas as regras impostas.
- 🛼 Em cada passo obrigatório deverá ser observado:
 - Timing;
 - Rodado de entrada e saída definidos e sem alteração;
 - Manutenção ou aumento da velocidade inicial;
 - Extensão da perna e ponta do pé livres;
 - Suavidade de execução.

DANÇA E SOLO DANCE – NIVEL III

➤ SKATERS MARCH + SEQUÊNCIA DE PASSOS

DANÇA OBRIGATÓRIA

- 🛼 Respeitar os tempos musicais (Timing).
- 🛼 Manter o rodado do passo que antecede todas as mudanças de passos (And-position).
- 🛼 Cumprir o diagrama imposto– PASSOS DE REFERÊNCIA.
- 🛼 Cumprir as regras de execução dos passos: 4, 5, 6, 10 e 14.
- 🛼 Manter uma posição correta de Kilian ao longo de toda a dança. (pares de dança)

SEQUÊNCIA DE PASSOS

- 🛼 Deverão ser cumpridas as regras impostas.
- 🛼 Em cada passo obrigatório deverá ser observado:
 - Timing;
 - Rodado de entrada e saída definidos e sem alteração;
 - Manutenção ou aumento da velocidade inicial;
 - Extensão da perna e ponta do pé livres;
 - Suavidade de execução.

DANÇA E SOLO DANCE – NIVEL IV

➤ SWING FOXTROT + SEQUÊNCIA DE PASSOS

DANÇA OBRIGATÓRIA

- 🛼 Respeitar os tempos musicais (Timing).
- 🛼 Cumprir o diagrama imposto– PASSOS DE REFERÊNCIA.
- 🛼 Cumprir as regras de execução dos passos: 4, 5, 6, 10, 14, 15 e 16.
- 🛼 Manter uma posição correta de Foxtrot ao longo de toda a dança. (pares de dança)

SEQUÊNCIA DE PASSOS

- 🛼 Deverão ser cumpridas as regras impostas.
- 🛼 Em cada passo obrigatório deverá ser observado:
 - Timing;
 - Rodado de entrada e saída definidos e sem alteração;
 - Manutenção ou aumento da velocidade inicial;



- Extensão da perna e ponta do pé livres;
- Suavidade de execução.

DANÇA E SOLO DANCE – NIVEL V

➤ VALSA TUDOR + SEQUÊNCIA DE PASSOS

DANÇA OBRIGATÓRIA

- 🛼 Respeitar os tempos musicais (Timing).
- 🛼 Cumprir o diagrama imposto – PASSOS DE REFERÊNCIA.
- 🛼 Cumprir as regras de execução dos passos: 7, 8 e 12.
- 🛼 Manter uma posição correta de Kilian ao longo de toda a dança. (pares de dança)

SEQUÊNCIA DE PASSOS

- 🛼 Deverão ser cumpridas as regras impostas.
- 🛼 Em cada passo obrigatório deverá ser observado:
 - Timing;
 - Rodado de entrada e saída definidos e sem alteração;
 - Manutenção ou aumento da velocidade inicial;
 - Extensão da perna e ponta do pé livres;
 - Suavidade de execução;
 - Turns sem saltos (hopped turn).

DANÇA E SOLO DANCE – NIVEL VI

➤ DENCH BLUES + SEQUÊNCIA DE PASSOS

DANÇA OBRIGATÓRIA

- 🛼 Respeitar os tempos musicais (Timing).
- 🛼 Cumprir o diagrama imposto – PASSOS DE REFERÊNCIA.
- 🛼 Cumprir as regras de execução dos passos: 1, 4, 6, 7 – 13, 14 e 17.
- 🛼 Respeitar as posições de par quanto à sua natureza e constituição (no caso de pares de dança)

SEQUÊNCIA DE PASSOS

- 🛼 Deverão ser cumpridas as regras impostas.
- 🛼 Em cada passo obrigatório deverá ser observado:
 - Timing;
 - Rodado de entrada e saída definidos e sem alteração;
 - Manutenção ou aumento da velocidade inicial;
 - Extensão da perna e ponta do pé livres;
 - Suavidade de execução;
 - Turns sem saltos (hopped turn).



3. – AVALIAÇÃO DOS TESTES


- 🛼 O ajuizamento das provas será efetuado através da atribuição do cartão Verde ou Vermelho, respetivamente, Aprovado ou Reprovado.
- 🛼 Todos os elementos executados serão avaliados sob a forma de Suficiente ou Insuficiente, tendo em conta os critérios de êxito definidos.
- 🛼 Para um atleta ser considerado Aprovado tem de obter classificação Suficiente em todos os elementos executados.
- 🛼 • É atribuído o nível correspondente à prova efetuada quando o atleta obtenha a maioria de cartões Verdes.
- 🛼 O ajuizamento deve ser realizado apenas através da avaliação dos critérios de êxito publicados para cada elemento.

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

CAPÍTULO II – NORMAS DE ACESSO

1. – NORMAS DE ACESSO A CAMPEONATOS ASSOCIATIVOS E NACIONAIS

1.1. – CAMPEONATOS ASSOCIATIVOS


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

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


1.2. – CAMPEONATOS NACIONAIS

 Para participação nos respetivos campeonatos nacionais da disciplina é necessário:

Torneio Nacional de Benjamins

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

Campeonato Nacional de Figuras Obrigatórias

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



Campeonato Nacional de Patinagem Livre

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

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

Campeonato Nacional de Pares Artísticos

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

Campeonato Nacional de Pares de Dança

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

Campeonato Nacional de Solo Dance

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

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

Campeonato Nacional de Show e Precisão

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

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



GLOSSÁRIO

1. – ABREVIATURAS

STEPS (PASSOS)	Edges (Rodados)	And-Position		Parallel	<i>Paralelo</i>		
				Angular	<i>Angular</i>		
		Wide	(W)	Open	<i>Aberto</i>		
		Stroke	(S)	Open	<i>Aberto</i>		
		Swing	(Sw)	Forward (F)	<i>Frente (F)</i>		
	Backward(B)			<i>Trás (T)</i>			
	Change of Edge (Mudanças de Rodados)	Change of Edge	(/)	Forward (F)	<i>Frente (F)</i>		
				Backward (B)	<i>Trás (T)</i>		
		X-Stroke	(XS)	Forward (F)	<i>Frente (F)</i>		
				Backward (B)	<i>Trás (T)</i>		
		Cross	(X)	Forward (F)	<i>Frente (F)</i>		
				Backward (B)	<i>Trás (T)</i>		
		Roll	(R)	Outside (O)	<i>Exterior (E)</i>		
				Inside (I)	<i>Interior (I)</i>		
		X-Roll	(XR)	Forward (F)	<i>Frente (F)</i>		
				Backward (B)	<i>Trás (T)</i>		
	Set of Steps	Chasse	(Ch)	Raised (Parallel)	Forward (F)	<i>Frente (F)</i>	
					Backward (B)	<i>Trás (T)</i>	
				Dropped (D) (Cut-Step)	Forward (F)	<i>Frente (F)</i>	
					Backward (B)	<i>Trás (T)</i>	
				Cross (X)	Forward (F)	<i>Frente (F)</i>	
					Backward (B)	<i>Trás (T)</i>	
				"Change-edge" (/)			
		Run	(R)	Forward (F)	<i>Frente (F)</i>		
				Backward (B)	<i>Trás (T)</i>		
				"Change-edge" (/)			
		Slip	(SI)	Slide (Sd)		(On Edge)	
Flat (Ft)							
Thrust (Tt)				(Stroke on 8wheels)			

(Adaptado de: World Skate Artistic Technical Committee; RULE BOOK 2018; Appendix 1 – Glossary for Dance – pp 125)



URNS	2 Feet (2 Pés)	Mohawk	(Mk)	Open (Op)	Aberto				
				Closed (Cl)	Fechado				
				Heel to Heel (Hh)					
				Inverted (Iv)	Invertido				
		Choctaw	(Cw)	Open (Op)	Aberto				
				Closed (Cl)	Fechado				
				Heel to Heel (Hh)					
				Inverted (Iv)	Invertido				
		Ballroom		Hh Mohawk + Iv Mohawk					
	1foot (1 Pé)	Three	(3T)	Outside (O)	<i>Exterior (E)</i>	Forward (F)	<i>Frente (F)</i>		
						Backward (B)	<i>Trás (T)</i>		
				Inside (I)	<i>Interior (I)</i>	Forward (F)	<i>Frente (F)</i>		
						Backward (B)	<i>Trás (T)</i>		
				Travelling		(Ice twizzles)			
				European		Finish with feet in paralel And-Position			
		Bracket	(Bk)	American			Finish with a swing		
				Outside (O)	<i>Exterior (E)</i>	Forward (F)	<i>Frente (F)</i>		
						Backward (B)	<i>Trás (T)</i>		
				Inside (I)	<i>Interior (I)</i>	Forward (F)	<i>Frente (F)</i>		
						Backward (B)	<i>Trás (T)</i>		
				Outside (O)	<i>Exterior (E)</i>	Forward (F)	<i>Frente (F)</i>		
		Counter	(Ct)			Backward (B)	<i>Trás (T)</i>		
				Inside (I)	<i>Interior (I)</i>	Forward (F)	<i>Frente (F)</i>		
						Backward (B)	<i>Trás (T)</i>		
				Outside (O)	<i>Exterior (E)</i>	Forward (F)	<i>Frente (F)</i>		
		Rocker	(Rk)			Backward (B)	<i>Trás (T)</i>		
				Inside (I)	<i>Interior (I)</i>	Forward (F)	<i>Frente (F)</i>		
						Backward (B)	<i>Trás (T)</i>		
				Outside (O)	<i>Exterior (E)</i>	Forward (F)	<i>Frente (F)</i>		
		Loop	(Lp)			Backward (B)	<i>Trás (T)</i>		
				Inside (I)	<i>Interior (I)</i>	Forward (F)	<i>Frente (F)</i>		
						Backward (B)	<i>Trás (T)</i>		
Outside (O)				<i>Exterior (E)</i>	Forward (F)	<i>Frente (F)</i>			
Twizzle	(Tw)	Outside (O)	<i>Exterior (E)</i>						
		Inside (I)	<i>Interior (I)</i>						

(Adaptado de: World Skate Artistic Technical Committee; RULE BOOK 2018; Appendix 1 – Glossary for Dance – pp 125)

**DIAGRAMAS DANÇA E SOLO DANCE****1. – NIVEL I****“And” Foxtrot**
Criado por: Mário Lago**RITMO** Foxtrot**TEMPO** 104 bpm**POSIÇÃO PAR:** Killian cruzada atrás

Nº	PASSOS	TEMPOS	ESPECIFICIDADES TÉCNICAS
1	EFE STROKE	2	
2	IFD CHASSÊ	2	O Atleta deverá executar um chassê de forma correta
3	EFE STROKE POSIÇÃO “AND”	2+2	Tempos 1-2: a perna livre deverá estar fixa e alongada atrás. Ao 3º tempo a perna livre assume de imediato a posição “AND”, que deverá manter-se até ao 4º tempo.
4	EFD STROKE	2	
5	IFE CHASSÊ	2	O Atleta deverá executar um chassê de forma correta
6	EFD STROKE POSIÇÃO “AND”	2+2	Tempos 1-2 : a perna livre deverá estar fixa e alongada atrás. Ao 3º tempo a perna livre assume de imediato a posição “AND”, que deverá manter-se até ao 4º tempo.
7	EFE STROKE	2	
8	IFD PROGRESSIVO	2	O Atleta deverá executar um progressivo de forma correta
9	EFE STROKE POSIÇÃO “AND”	2+2	Tempos 1-2 : a perna livre deverá estar fixa e alongada atrás. Ao 3º tempo a perna livre assume de imediato a posição “AND”, que deverá manter-se até ao 4º tempo.
10	EFD STROKE	2	
11	IFE PROGRESSIVO	2	O Atleta deverá executar um progressivo de forma correcta
12	EFD STROKE POSIÇÃO “AND”	2+2	Tempos 1-2 : a perna livre deverá estar fixa e alongada atrás. Ao 3º tempo a perna livre assume de imediato a posição “AND”, que deverá manter-se até ao 4º tempo.
13	EFE STROKE	2	
14	IFD CHASSÊ	2	O Atleta deverá executar um chassê de forma correcta
15	EFE STROKE POSIÇÃO “AND”	2+2	Tempos 1-2 : a perna livre deverá estar fixa e alongada atrás. Ao 3º tempo a perna livre assume de imediato a posição “AND”, que deverá manter-se até ao 4º tempo.
16	EFD STROKE	2	
17	IFE PROGRESSIVO	2	O Atleta deverá executar um progressivo de forma correcta
18	EFD STROKE POSIÇÃO “AND”	2+2	Tempos 1-2 : a perna livre deverá estar fixa e alongada atrás. Ao 3º tempo a perna livre assume de imediato a posição “AND”, que deverá manter-se até ao 4º tempo.



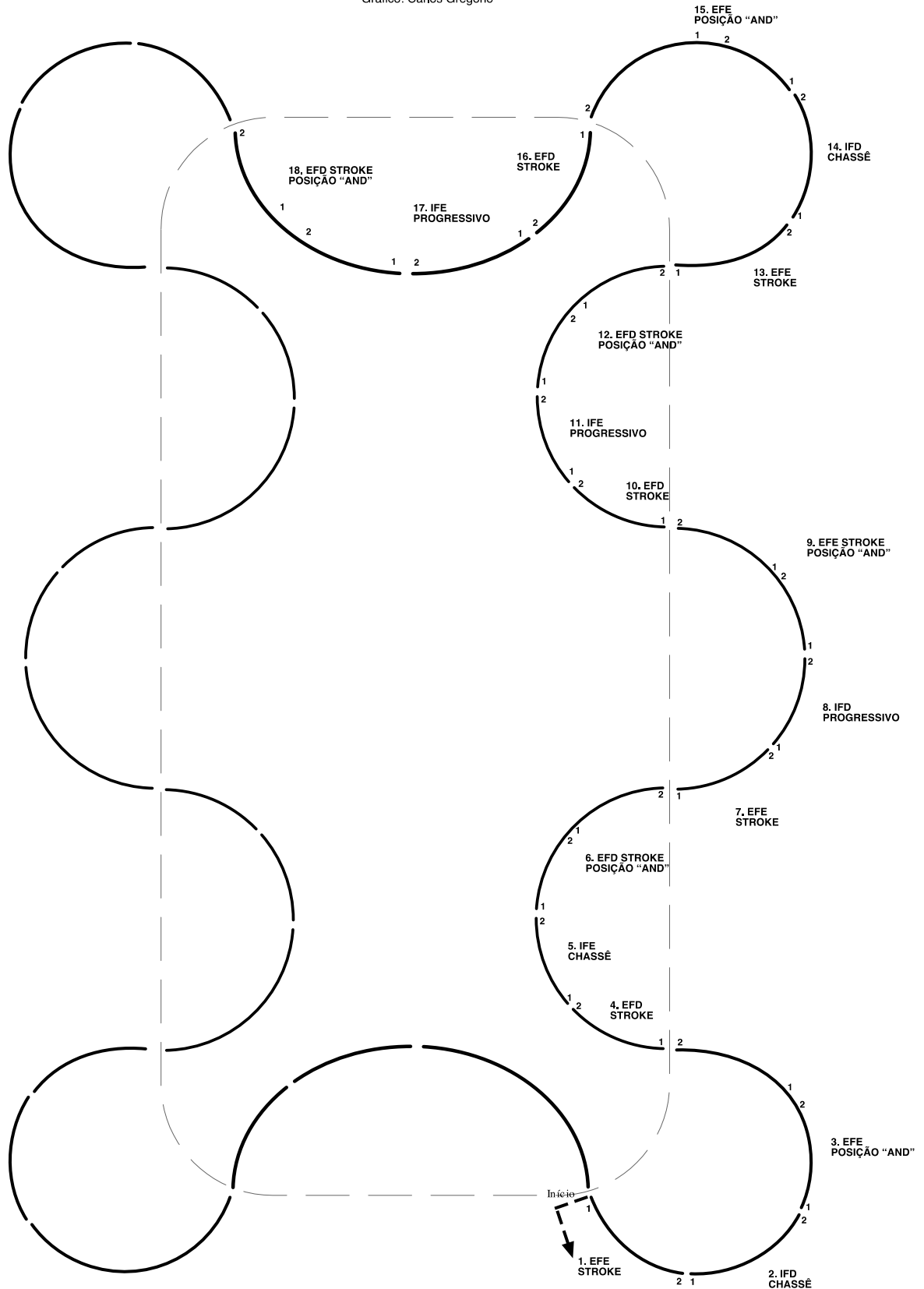
RITMO: Foxtrot
TEMPO: 104 bpm

“And” Foxtrot

Criado por: Mário Lago

Gráfico: Carlos Gregório

POSIÇÃO PAR:
Killian cruzada atrás





2. – NIVEL II

CITY BLUES

Criado por: Robert LaBiola

Revisto por: Mário Lago

RITMO Blues 4/4

TEMPO 88 bpm

POSIÇÃO PAR: Killian

OPENING

The dance starts on count 1 of a measure of music. The first step skated must be step **#1** or step **#7**.

The opening steps must be either 8 or 16 beats of music in duration.

DANCE NOTES

Every step must take the floor in the “parallel and” position. Except for step **#10**.

Step **#1**, **#2**, **#3** and **#7**, **#8**, **#9** and **#11**, **#12**, **#13** are series of progressive runs.

Step **#9** is a two-beat LFO.

Step **#10** is a crossed progressive step. The take-off must be crossed-foot crossed-tracing, close and parallel.

Step **#5** and **#14** are *dropped chasse* steps. A *dropped chasse* is accomplished by:

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

Step **#6** is a ROF-Swing. The free leg must swung forward on the third beat of the step.

The baseline of this dance only applies to the center lobe edges. Step **#6** begins at the top of the center lobe. Step **#13** begins at the top of the continuous barrier lobe.

ATTENTION POINTS

Pay attention to the execution of step **#9**.

Step **#10** is a cross forward executed very closed.

Cut-Step (Dropped Chasse), steps **#5** and **#14**, must be made with an accurate inside edge.

The free legs should move in harmony with one another during the swing.



CITY BLUES

Criado por: Robert LaBiola

Revisto por: Mário Lago

LIST OF STEPS:

Nº	Rapaz	Tempos	Rapariga	ESPECIFICIDADES TÉCNICAS
1	LFO	1	LFO	Step #1, #2, #3, are series of progressive runs
2	RFI	1	RFI	
3	LFO	2	LFO	
4	RFO	2	RFO	
5	LFI Drp CH	2	LFI Drp CH	Dropped Chasse, must be made with an accurate inside edge. The free legs should move in harmony with one another during the swing.
6	RFO Swing	4	RFO Swing	Begins at the transversal axis. The free leg must swung forward on the third beat of the step.
7	LFO	1	LFO	Step #7, #8, #9, are series of progressive runs.
8	RFI	1	RFI	
9	LFO	2	LFO	Is a two-beat LFO.
10	XF – RFI	2	XF – RFI	Is a cross forward executed very closed
11	LFO	1	LFO	Step #11, #12, #13, are series of progressive runs
12	RFI	1	RFI	
13	LFO	2	LFO	Begins at the top of the continuous barrier lobe
14	RFI Drp CH	2	RFI Drp CH	Dropped Chasse, must be made with an accurate inside edge

(Adaptado de: Comité Européen de Patinage Artistique (CEPA); CEPA DANCE BOOK – COMPULSORY DANCES FOR EUROPE 2009; CITY BLUES – pp 69-71)



3. – NIVEL III

SKATER MARCH (Solo & Pares)

Por: Irwin & Nazzaro

RITMO Marcha 4/4

TEMPO 100 bpm

POSIÇÃO PAR: Killian

The dance is performed in Killian position and the steps are the same for both skaters.

The dance begins aiming toward the long side barrier with a sequence of three steps: **Step 1** LFO (1 beat) beginning toward the long side barrier, **step 2** Run RFI (1 beat) is parallel to it and **step 3** LFO (2 beats) curves away from the long side barrier and aims in the direction of the long axis.

Steps 4, 5 and 6 form the center lobe of the dance (8 beats total) with steps 4 and 5 forming the first half of the lobe and step 6 the second half.

Step 4 XF RFO (2 beats) is a right outside cross front in the direction of the long axis; **Step 5** XB LFI (2 beats) is a left inside cross behind with the free leg stretched in front with the 1st beat aiming toward the long axis and the 2nd beat parallel to it.

Step 6 RFO Sw (4 beats total 2+2) where the free leg swings in front on the 3rd beat, begins at the short axis and finishes on the baseline in the direction of the long side barrier.

Step 7 LFO (1 beat) aims toward the long side barrier, **step 8** Run RFI (1 beat) becomes parallel to it and **step 9** LFO (2 beats), begins parallel to the long side barrier and curves away from it.

Step 10 XF RFI (2 beats) is a cross front with extension of the left leg in back with the free toe slightly open, aimed in the direction of the short side barrier.

Steps 11, 12, 13 and 14, repeats the sequence of steps 7, 8, 9 and 10, with the same timing but with a direction toward and then parallel to the short side barrier with steps 11 and 12, finishing at the long axis, and steps 13 and 14 after the long axis in the direction of the long side barrier.

KEY POINTS - SKATERS MARCH

Section 1:

- Steps 4** XF RFO (2 beats) and **5** XB LFI (2 beats): Correct technical execution of the crosses, performed with close feet; Killian position of the couple without separation during the steps, with correct lean and edges.
- Step 6** RFO Sw (4 beats) with a swing of the free leg on the 3rd beat of the step without deviation from the edge; attention to the unison of the free legs during the swing.
- Step 10 and 14** XF RFI (2 beats): Correct technical execution of the crosses with the simultaneous extension of the left leg in back with the toe of the free leg slightly open; Killian position of the couple without separation during the steps with correct lean and edges.



SKATER MARCH (Solo & Pares)

Por: Irwin & Nazzaro

(100 bpm)

LIST OF STEPS:

Position	No.	Man's Steps	Musical Beats	Woman's Steps
SECTION 1				
Kilian	1	LFO	1	LFO
	2	Run RFI	1	Run RFI
	3	LFO	2	LFO
	4	XF RFO	2	XF RFO
	5	XB LFI	2	XB LFI
	6	RFO Sw	2+2	RFO Sw
	7	LFO	1	LFO
	8	Run RFI	1	Run RFI
	9	LFO	2	LFO
	10	XF RFI	2	XF RFI
	11	LFO	1	LFO
	12	Run RFI	1	Run RFI
	13	LFO	2	LFO
	14	XF RFI	2	XF RFI

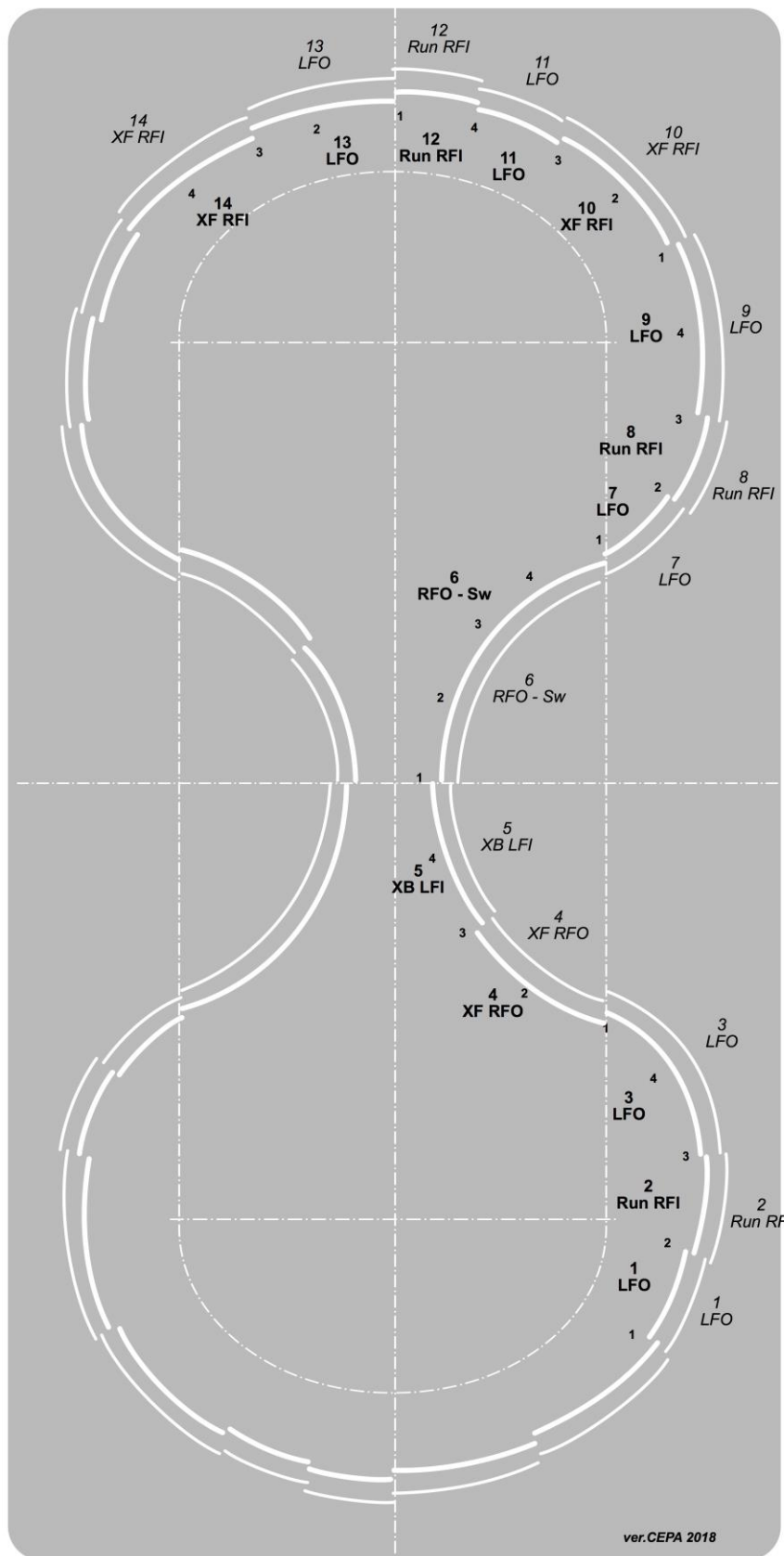
(Adaptado de: CERS European Artistic Skating Committee; DANCES 2018– SOLO & COUPLES DANCE (Version 29/10/2017); SKATER MARCH – pp 1-3)



SKATER MARCH (Solo & Pares)

Por: Irwin & Nazzaro

(100 bpm)



ver.CEPA 2018

(Adaptado de: CERS European Artistic Skating Committee; DANCES 2018– SOLO & COUPLES DANCE (Version 29/10/2017); SKATER MARCH – pp 1-3)



4. – NIVEL IV

SWING FOXTROT (Solo)

Por: Hans Jurgen Schamberger

RITMO Foxtrot 4/4

TEMPO 104 bpm

The dance begins toward the short side barrier with a sequence of three steps: Step 1 LFO (1 beat) initially toward the short side barrier and then becoming parallel to it; step 2 Run RFI (1 beat); and 3 LFO (2 beats) that curves away from the long side barrier in the direction of the long axis.

Steps 4 XR RFO and **5** XR LFO (2 beats each) are cross rolls skated on outside edges on the left and then the right side of the baseline; step 4 aims initially toward the long axis and curves back to the baseline and step 5 aims initially toward the long side barrier and curves back to the baseline.

The next cross roll, **step 6** XR RFO Sw (2+2 beats), forms a larger lobe than the previous ones, aimed initially toward the long axis and finishing toward the long side barrier. The free leg swings forward on the 3rd beat.

The next sequence of steps, **7** LFO, **8** Run RFI (1 beat each) and **9** LFO (2 beats) is skated with the same technique and timing of steps 1,2,3, beginning on the baseline, aiming toward the long side barrier and finishing on the baseline in the direction of the long axis with step 9

Step 10 XR RFO Sw (2+2 beats) is a cross roll swing with a forward swing of the free leg on the 3rd beat. This step begins and ends on the baseline (see step 6).

The sequence of **steps 11** LFO and **12** Run RFI (1 beat each) and **13** LFO (2 beats) must be performed with the same technical execution and timing of steps 7,8,and 9.

Steps 14 RFI (2 beats) and **15** LFI (2 beats) are open strokes on inside edges; Step 15 is stroked from an angular position. Step 14 begins parallel to the short side barrier and curves to become perpendicular to the short axis. Step 15 begins parallel to the long axis and becomes perpendicular to it.

Step 16 RFO Sw (2+2 beats) is a stroke with a forward swing of the free leg on the 3rd beat. The step begins before the long axis and finishes toward the short side barrier.



KEY- POINTS - SWING FOXTROT (SOLO)

Section 1

1. Correct timing and technical execution of the sequence of steps **1, 2, and 3** which must be skated with strong edges; on the restart of the dance, in the following sequences, must form a lobe that ends on the baseline.
2. **Steps 4 XR RFO (2 beats) and 5 XR LFO (2 beats)**: correct technical execution of the cross rolls skated with evident lobes, correct edges and proper changes of lean of the body.
3. **Steps 6 and 10, XR RFO Sw (4 beats each 2+2)**: correct technical execution of deep cross rolls with a forward swing of the free leg on the 3rd beat and pressure on the outside edge, without deviating from it.
4. **Steps 14 RFI and 15 LFI** are open strokes (2 beats each): correct technical execution with the skating foot on the inside edge from the beginning to the end of each step, with correct lean and proper posture.
5. **Step 16 RFO Sw**: strong pressure on the outside edge without deviation from the edge (note: often the skaters tend to change to an inside edge on the 4th beat in preparation for the restart of the dance).

SWING FOXTROT (Solo)

Por: Hans Jurgen Schamberger

(104 bpm)

LIST OF STEPS:

No	Steps	Musical Beats
Section 1		
1	LFO	1
2	Run RFI	1
3	LFO	2
4	XR RFO	2
5	XR LFO	2
6	XR RFO Sw	2+2
7	LFO	1
8	Run RFI	1
9	LFO	2
10	XR RFO Sw	2+2
11	LFO	1
12	Run RFI	1
13	LFO	2
14	RFI (open stroke)	2
15	LFI (open stroke)	2
16	RFO Sw	2+2

(Adaptado de: CERS European Artistic Skating Committee; DANCES 2018– SOLO & COUPLES DANCE (Version 29/10/2017); SWING FOXTROT – pp 14-16)



SWING FOXTROT (Pares)

Por: Hans Jurgen Schamberger

RITMO Foxtrot 4/4

TEMPO 104 bpm

POSIÇÃO PAR: Foxtrot

NOTES:

It is danced throughout in Foxtrot position.

The dance starts at the end of the rink, with runs followed by two 2 beat cross rolls steps 4 and 5.

The cross rolls should be skated at a distance from the barrier to allow for the Cross Roll Swing (step 6) to be skated on a good outside edge towards the barrier.

This is followed by a run (step 7 and 8), followed by a two beat edge on step 9.

Step 10 is a Cross Roll Swing, followed by run steps 11, 12 and 13.

Steps 14 and 15 are good two beat inside edges struck from the inside of the employed foot, followed by step 16 which is a RFO four beat outside edge to end the dance.

On small rinks steps 11 to 14 are to be skated with deep edges and a small radius, in order to keep the pattern in the correct position.

Attention should be paid to steps 6 and 10, the Cross Roll Swing, where the free leg is swung through with a good stretched leg.

ATTENTION POINTS:

- The cross rolls, steps 4,5,6 & 10 must be done with good edges and inclination of the body.
- Steps 6,10 & 15 FO swings with no changes of edge.
- Steps 1,2 & 3 – 7,8 & 9 – 11,12 & 13 – runs – be careful of timing.



SWING FOXTROT (Pares)

Por: Hans Jurgen Schamberger

(104 bpm)

LIST OF STEPS:

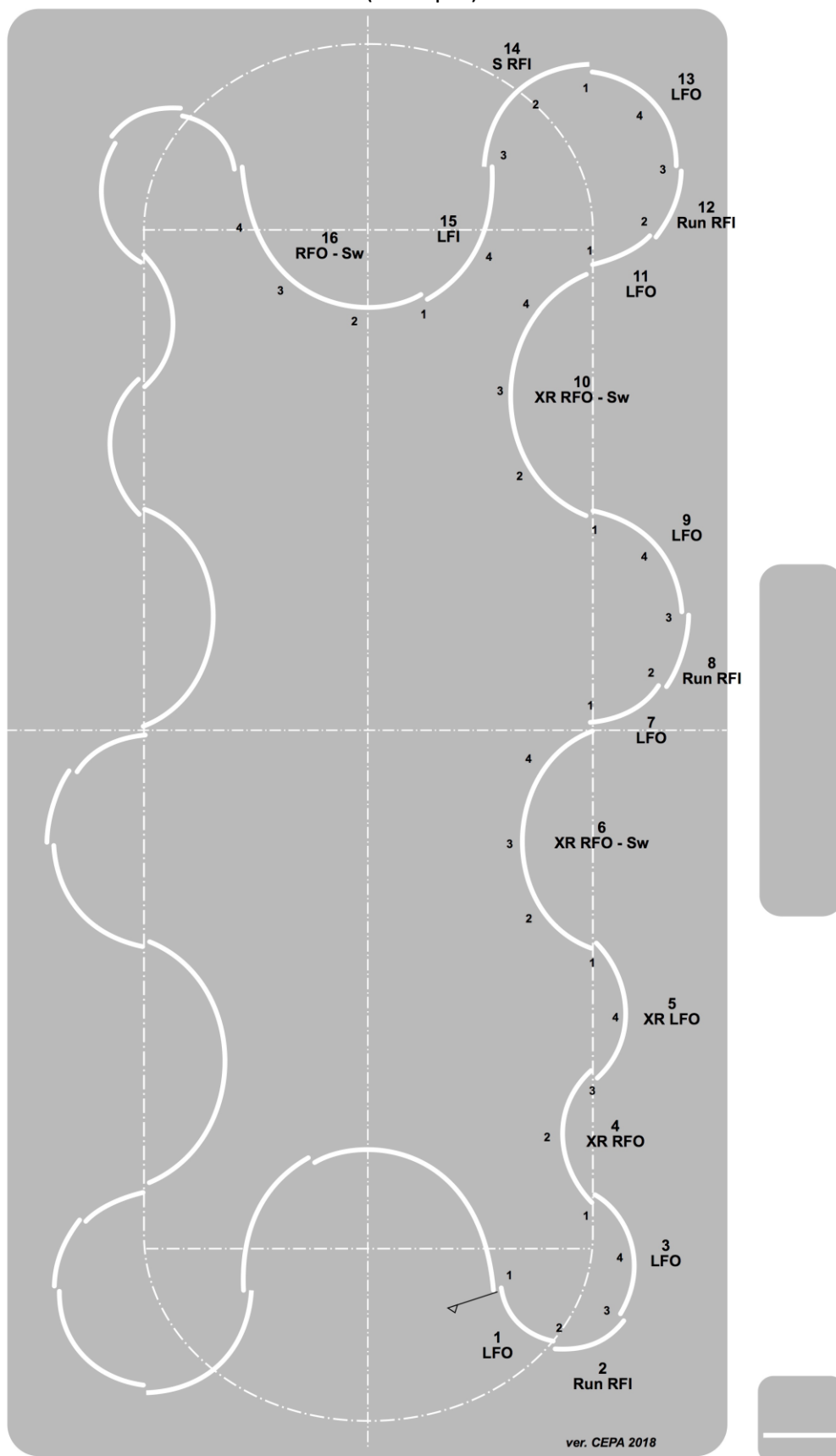
Hold	Steps	Man	Lady	Beats
Foxtrot	1	LFO Run	LFO Run	1
	2	RFI Run	RFI Run	1
	3	LFO Run	LFO Run	2
	4	Cross Roll –RFO	Cross Roll –RFO	2
	5	Cross Roll - LFO	Cross Roll - LFO	2
	6	Cross Roll – RFO – Swing	Cross Roll – RFO – Swing	4
	7	LFO Run	LFO Run	1
	8	RFI Run	RFI Run	1
	9	LFO Run	LFO Run	2
	10	Cross Roll – RFO Swing	Cross Roll – RFO Swing	4
	11	LFO	LFO	1
	12	RFI Run	RFI Run	1
	13	LFO	LFO	2
	14	RFI	RFI	2
	15	LFI	LFI	2
	16	RFO – Swing	RFO – Swing	4

(Adaptado de: Comité Européen de Patinage Artistique (CEPA); CEPA DANCE BOOK – COMPULSORY DANCES FOR EUROPE 2009; SWING FOXTROT – pp 81-82)



SWING FOXTROT (Solo & Pares)

Por: Hans Jurgen Schamberger
(104 bpm)



ver. CEPA 2018

(Adaptado de: CERS European Artistic Skating Committee; DANCES 2018– SOLO & COUPLES DANCE (Version 29/10/2017); SWING FOXTROT – pp 14-16)



5. – NIVEL V

TUDOR WALTZ

Por: Ronald Gibbs

RITMO Waltz 3/4

TEMPO 144 bpm

POSIÇÃO PAR: Kilian, Tandem

The position is Kilian for steps 1 through 7 and steps 9 through 12. Step 8 is in Tandem position.

Steps 1 LFO (2 beats), **2** Ch RFI (1 beat) and **3** LFO (3 beats) begin in the direction of the long side barrier and finish aiming toward the long axis. Steps 4 RFO (2 beats), 5 Ch LFI (1 beat) and 6 RFO (3 beats) begin toward the long axis and finish toward the long side barrier.

On **step 7**, LFO (3 beats) aiming toward the long side barrier, the partners perform a twisting of the torso to the right with the shoulders in line with the tracing of the skating foot, in preparation for the next step, step 8.

Step 8, CIMk RBO Sw (6 beats), is a closed mohawk RBO for both partners, executing a swing in back on the fourth beat with the free legs in line with the tracing of the skating legs. The aim is initially toward the long side barrier and finishing parallel to it. On this step the couple assumes Tandem position.

Steps 9 Mk LFO (2 beats), 10 Ch RFI (1 beat) and 11 LFO (3 beats) leave the barrier and curve toward the long axis at the end of the rink. The couple maintains Kilian position until the end of the dance.

Step 12 XR RFO Sw Sw I (9 beats total) consists of a cross roll on a right outside edge, with the free leg held in back for the first 3 beats. On the fourth beat, the couple swings the free legs in front and then swings the free legs to the back on the seventh beat, simultaneously with the change to inside edge for the final 3 beats of the dance. The direction of the first three beats is toward the long axis, curving on the next three beats to become almost parallel to it, and on the last three beats, curving parallel to the short side barrier.

KEY POINTS - TUDOR WALTZ

SECTION 1

1. Step 1 LFO (2 beats), 2 Ch RFI (1 beat) and 3 LFO (3 beats), and steps 4 RFO (2 beats), 5 Ch LFI (1 beat) and 6 RFO (3 beats): proper execution of both sequences with well-defined edges and correct technique of edge, timing and required pattern.
2. Step 7 LFO (3 beats), followed by step 8 CIMk RBO Sw (6 beats): proper technical execution of the closed mohawk on the correct edges (often flattened), in the direction of the long side barrier, without deviations from the outside edges, or loss of unison of the partners or symmetry of the free legs. Attention to the closeness of the partners during the execution of the mohawk, avoiding separations.
3. Step 12 XR RFO Sw Sw I (9 beats total): proper execution of the edges and the timing of the change of edge; cross roll on a right outside edge with the free leg held back for the first 3 beats, swinging the free leg in front on the fourth beat and then swing in back on the seventh beat, simultaneously with the change of edge to inside, and held on an inside edge for the last three beats.



TUDOR WALTZ (Solo & Pares)

Por: Ronald Gibbs

(144 bpm)

LIST OF STEPS:

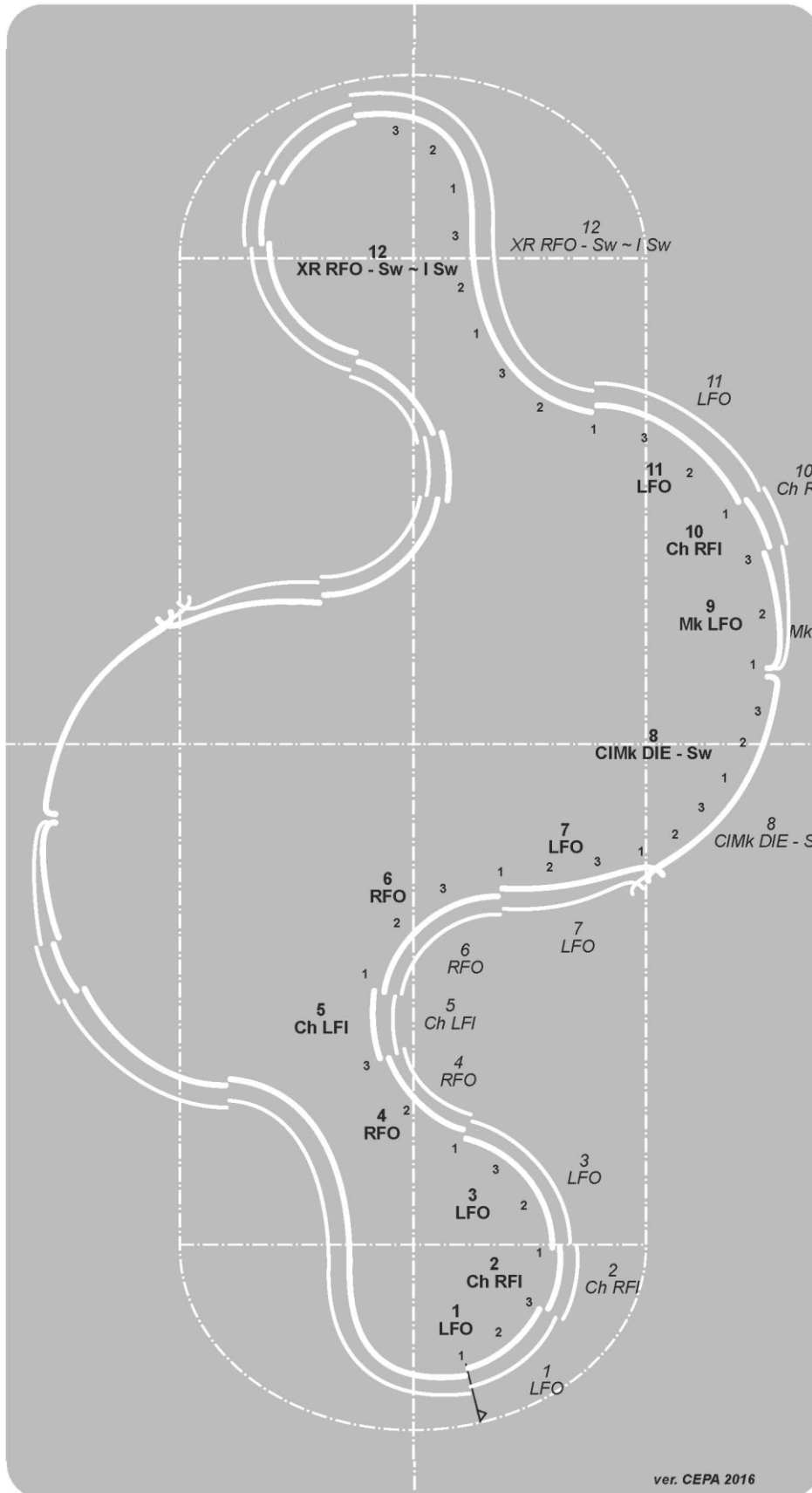
Hold	Step No.	Man's Steps	Beats	Woman's Steps
Kilian	1	LFO	2	LFO
	2	Ch RFI	1	Ch RFI
	3	LFO	3	LFO
	4	RFO	2	RFO
	5	Ch LFI	1	Ch LFI
	6	RFO	3	RFO
	7	LFO	3	LFO
Tandem	8	CI Mk RBO Sw	3+3	CI Mk RBO Sw
Kilian	9	Mk LFO	2	Mk LFO
	10	Ch RFI	1	Ch RFI
	11	LFO	3	LFO
	12	XR RFO Sw Sw I	3+3+3	XR RFO Sw Sw I

(Adaptado de: CERS European Artistic Skating Committee; DANCES 2017– SOLO & COUPLES DANCE (Version 28/08/2016); TUDOR WALTZ – pp 13-14)



TUDOR WALTZ (Solo & Pares)

Por: Ronald Gibbs
(144 bpm)



(Adaptado de: CERS European Artistic Skating Committee; DANCES 2017– SOLO & COUPLES DANCE (Version 28/08/2016); TUDOR WALTZ – pp 13-14)



6. – NIVEL VI

DENCH BLUES (Solo) Por: Robert Dench and Leslie Turner

RITMO Blues 4/4

TEMPO 88 bpm

CHANGES:

- Step 1 is a XR-LBO - before it was a XB.
- Step 8 is a XR-RFO-Sw - before it was only a XR.

Clarification: step 17 LFO-3t begins on the long axis.

The Dance:

Step 1 of the dance is a XR LBO followed by a XF RBI. Step 1 is directed towards the long axis, beginning a lobe that points to the center of the rink and ends (with step 3) in the direction of the long side barrier.

Step 4 is a XR RBO aiming towards the long side barrier and Step 5 a Xch LBI. When skated in team dance, Steps 4 and 5 are Steps 4a and 4b for the woman.

Step 6 is a RBO stroke step that begins aiming slightly toward the long side barrier, then parallel to it and finishes aimed toward the center of the short side barrier. The movement of the free leg on this step is optional.

Step 7 (mohawk LFO) should be skated on a deep edge that must finish aiming towards the middle of the long side barrier.

Step 8 (XR-RFO-Sw) intersects the long axis at the third beat and finish aiming towards the short side barrier.

On beat 3 of this step, the free leg swings in front

Step 9, LFO, is held for 2 beats and begins a large lobe that finishes with a direct aim to the long axis in preparation for the closed choctaw.

Steps 10, 11, 12 form a progressive run sequence and must be skated with smoothness and careful attention to timing.

Step 13 is aimed to the center of the rink and skated on deep edge so as to finish with a long side barrier aim. The following turn, a closed choctaw to a RBO, Step 14, must be placed to the outside of the left foot, aimed to the long side barrier and finishing to the long axis.

Step 15 is a XR-LBO aimed to the long axis and gently curved to finish to the long side barrier. The movement of the free leg on this step is optional.

The aim of **step 16**, choctaw RFI, must be to the long side barrier and skated on a deep curve, finishing parallel to the short axis

Step 17 (LFO-3) must be skated strongly to take the pattern around the top of the corner lobe so that **step 18** can begin towards the long side barrier and finish towards the long axis in preparation for the correct aim for the restart of the dance.



During the evaluation of this dance particular attention should be paid to the following elements:

- Accuracy of timing, step technique, and the prescribed pattern.
- Step 6 must be a strong RBO edge.
- Step 8 (XR-RFO-Sw) must maintain a strong outside edge for all four beats of the step, without changing
- the edge at the end.
- Attention to the timing during steps 9, 10, 11, and 12.
- Steps 13 and 14 (which comprise the closed choctaw) must be lobes of approximately equal size.
- Step 13 (LFI for two beats) must be maintained on a strong inside edge, without changing the edge before the choctaw (step 14).
- Step 14 (closed choctaw RBO) must begin aiming toward the long side barrier, not parallel to it.
- Step 15 (XR-LBO) must maintain a strong outside edge for all four beats of the step, without changing the edge before the choctaw (step 16).
- Step 16 is a choctaw RFI for two beats.
- Step 17 (LFO-3 for two beats) is aimed toward the long side barrier, and step 18 must finish toward the long axis to correctly aim the restart of the dance.

DENCH BLUES SOLO - KEY POINTS

Section 1

1. **Steps 1 (XR-LBO) & 4 (XR-RBO):** proper execution of Cross-Rolls, on outside edges with matching body posture baseline, (Step 1 aimed toward the long axis and Step 4 aimed toward the long side barrier)
2. **Steps 2 (XF RBI) & 5 (Xch-LBI):** proper execution of the steps, performed with feet parallel and close together. (Note: Step 5, the free leg must return immediately to the “and” position.
3. **Steps 6 (RBO) & 7 (Mk LFO):** proper execution of Step 6 RBO for 4 beats, aiming initially toward the long side barrier, without deviation from the outside edge during the entire step, allowing for the correct execution of the Mohawk (**Step 7**), with feet close together and with the correct lean, beginning toward the short side barrier and ending toward the long axis.
4. **Step 8 (XR-RFO-Sw):** proper execution of the Cross-Roll Swing, skating on an outside edge for all 4 beats (without changing the edge at the end of the step), skated with flow on a deep edge. On beat 3 of this step, the free leg swings in front.

Section 2

1. **Step 9-10-11-12:** proper execution and correct timing of steps 9 (two beats), 10 (one beat), 11 (one beat) and 12 (two beats), without deviation from the prescribed edges.
2. **Step 13 (LFI) & 14 (CICw RBO):** proper execution of these steps. **Step 13** (LFI for two beats) must be maintained on a strong inside edge, without deviation from the edge prior to the choctaw (**Step 14**), which should be placed behind the heel and to the outside of the left foot, aiming toward the long side barrier on a strong outside edge (of approximately equal size to Step 13).



3. **Step 15 (XR LBO)** must maintain an outside edge for four beats, without changing the edge before the choctaw RFI (step 16).
4. **Step 16 (Cw RFI) 17 (LFO-3t) & 18 (RBO)**: proper execution of the choctaw, with feet close together and keeping the correct edges before/after the turn, allowing a powerful stroke on **Step 17**, followed by a three turn performed at the top of the lobe. **Step 18** is aimed toward the long side barrier must finish toward the long axis to correctly aim the restart of the dance.

DENCH BLUES (Solo)

Por: Robert Dench and Leslie Turner

(88 bpm)

LIST OF STEPS:

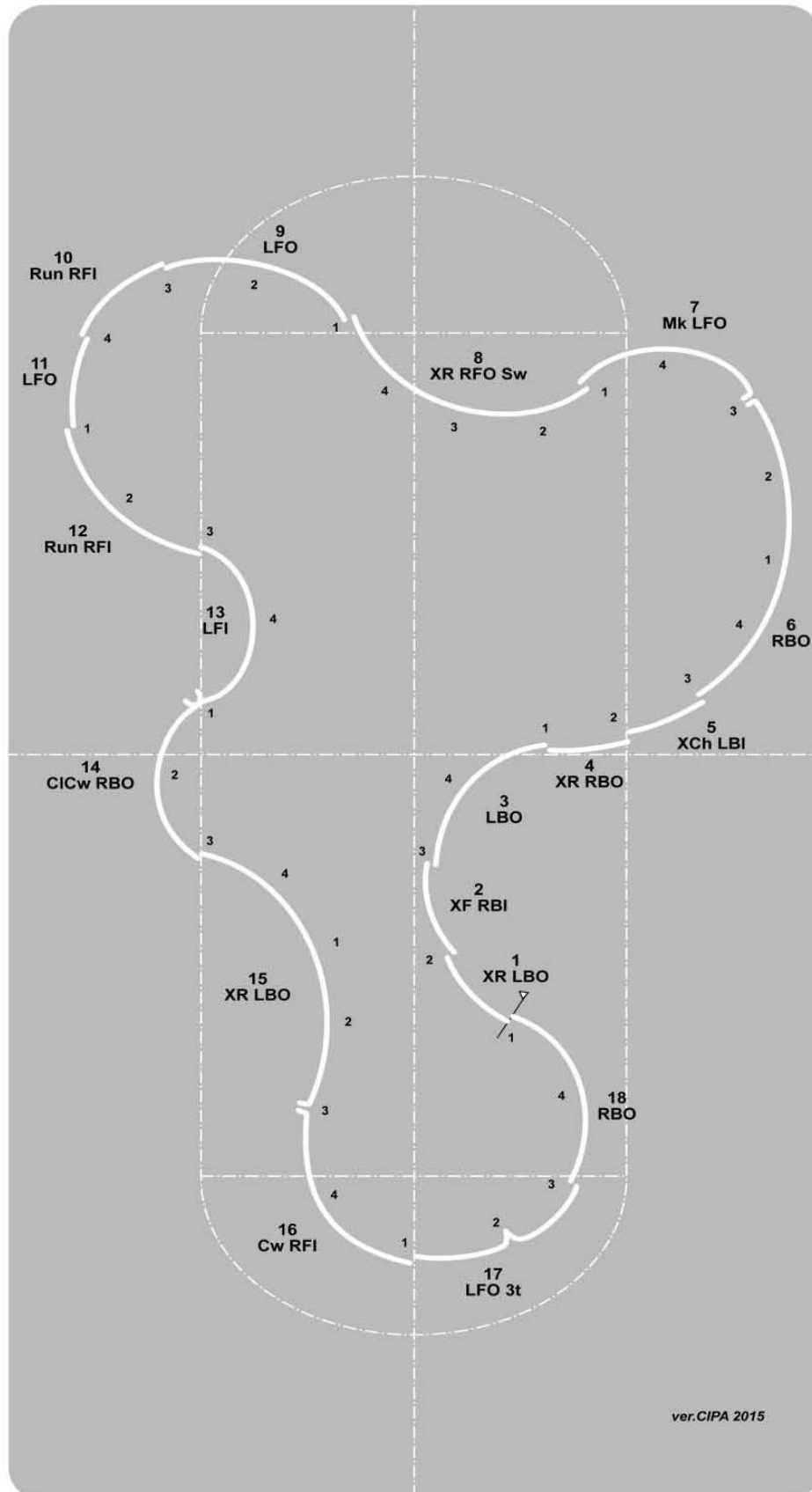
No.	SKATER's Step	Beats
1st SECTION		
1	XR LBO	1
2	XF RBI	1
3	LBO	2
4	XR RBO	1
5	XCh LBI	1
6	RBO *	4
7	Mk LFO	2
8	XR RFO Sw	2+2
2nd SECTION		
9	LFO	2
10	Run RFI	1
11	LFO	1
12	Run RFI	2
13	LFI	2
14	CICw RBO	2
15	XR LBO *	4
16	Cw RFI	2
17	LFO-3t	1+1
18	RBO	
* free leg free movement		

(Adaptado de: World Skate Artistic Technical Committee; RULE BOOK 2018; Appendix 2 – Junior Dances – pp 127-134)



DENCH BLUES (Solo)

Por: Robert Dench and Leslie Turner
(88 bpm)



ver.CIPA 2015

(Adaptado de: World Skate Artistic Technical Committee; RULE BOOK 2018; Appendix 2 – Junior Dances – pp 127-134)



DENCH BLUES (Pares)

Por: Robert Dench and Leslie Turner

RITMO Blues 4/4

TEMPO 88 bpm

POSIÇÃO PAR: Partial Tango, Waltz, Reverse Partial Tango, Foxtrot

Step 1 of the dance begins in Partial Tango position and is a XR RFO for the man for one beat, followed by step 2 a run LFI in Waltz position for one beat (not crossed) while the woman skates respectively on step 1 a XR LBO for one beat followed by a XF RBI, step 2.

Step 1 is aimed toward the long axis, beginning a lobe that initially aims to the center of the rink and finishes toward the long side barrier with step 3 (a RFO for the man and LBO for the woman) for two beats in Waltz position.

During step 4, for two beats, the man executes a XR LFO on the first beat, in Reverse Partial Tango position followed by a three turn on the second beat that brings the couple to assume Foxtrot position. The woman simultaneously skates a XR RBO followed by a Xch LBI (steps 4a and 4b) for one beat each, which aim toward the long side barrier.

Step 5, (RBO for 4 beats), begins aiming slightly toward the long side barrier, becomes parallel to it and finishes aiming toward the center of the short side barrier. The movement of the free leg on this step is optional.

Step 6 (Mk LFO) must be skated on a deep edge that finishes aiming toward the middle of the long side barrier.

Step 7 (XR RFO Sw) intersects the long axis at the third beat and finishes aiming toward the short side barrier. On beat 3 of the step, the free leg swings in front.

Step 8 (LFO), is held for 2 beats and begins a large lobe that finishes in the direction of the long axis in preparation for the closed choctaw.

Steps 9, 10 and 11 form a progressive run sequence and must be skated with fluidity and careful attention to the correct timing.

Step 12 (LFI) is aimed to the center of the rink and must be skated on a deep inside edge so as to finish aiming to the long side barrier.

Step 13, (CICw RBO) must be placed behind the heel and to the outside of the left foot, aimed to the long side barrier and finishing toward the long axis.

The curvature of these edges (LFI-RBO), steps 12 and 13, should be of equal degree.

Step 14 (XR LBO) for four beats, aimed toward the long axis and gently curves to finish to the long side barrier. The movement of the free leg on this step is optional.

Steps 15, 16 and 17 form a lobe of three steps for the woman and four for the man (steps 15, 16a, 16b and 17).



Step 15 (Cw RFI) must aim to the long side barrier and be skated on a deep curve, finishing parallel to the short axis.

Step 16a-b for the man (LFO for one beat, Ch RFI for one beat) and Step 16 for the woman (LFO 3) must be skated strongly to take the pattern around the top of the corner lobe so that Step 17 can begin towards the long side barrier and finish towards the long axis in preparation for the correct aim for the restart of the dance.

During step 17, which for the man is a LFO for two beats, the couple resumes Waltz position.

DENCH BLUES SOLO - KEY POINTS

Section 1:

1. **Steps 1 (XR RFO for the man) (XR LBO for the woman) and 4 (XR LFO 3 for the man) and (XR RBO for the woman):** Proper execution of the cross rolls, on outside edges with matching body posture baseline and correct positions. Step 1 is aimed toward the long axis and step 4 aimed toward the long side barrier.
2. **Steps 2 (XF RFI) and 4b (Xch LBI) for the woman :** proper execution of the steps, performed with feet parallel and close together. (Note: Step 4b, the free leg must return immediately to the “and” position. Correct correspondence and unison with the man's steps.
3. **Steps 5 (RBO) and 6 (Mk LFO):** proper execution of Step 5, RBO for 4 beats, aiming initially toward the long side barrier, then parallel to it, without deviation from the outside edge during the entire step, allowing for the correct execution of the mohawk (Step 6), with feet close together and with the correct lean, beginning toward the short side barrier and ending toward the long axis.
4. **Step 7 (XR RFO Sw):** proper execution of the cross roll swing, skating on an outside edge for all 4 beats (without changing the edge at the end of the step), skated with flow on a deep edge, allowing for step 8 (LFO) to aim toward the corner of the rink. On beat 3 of this step, the free leg swings in front.

Section 2:

1. **Steps 8, 9, 10, 11:** proper execution and correct timing of steps 8 (two beats), 9 (one beat), 10 (one beat) and 11 (two beats), and without deviating from the required edges.
2. **Step 12 (LFI) and 13 (Cw RBO):** proper execution of these steps. Step 12 (LFI for two beats) must aim toward the long axis and be maintained on a strong inside edge, without deviation from the edge prior to the choctaw (Step 13), which should be placed behind the heel and to the outside of the left foot, aiming toward the long side barrier on a strong outside edge (of approximately equal size to Step 12).
3. **Step 14 (XR LBO)** must maintain an outside edge for four beats, without changing the edge before the choctaw RFI (Step 15).
4. **Step 15 (Cw RFI), 16a-b (LFO-ChRFI for man), 16 (LFO-3 for the woman) & 17 (LFO for man and RBO for woman):** proper execution of the choctaw, with feet close together and keeping the correct edges before/after the turn, allowing a powerful stroke on Step 16, followed by a three turn for the woman and a chasse for the man at the top of the lobe. Step 17 is aimed toward the long side barrier and must finish toward the long axis to correctly aim the restart of the dance.



DENCH BLUES (Pares)

Por: Robert Dench and Leslie Turner

(88 bpm)

LIST OF STEPS:

Hold	No.	WOMAN'S Step	Beats		MAN'S Step
1st SECTION					
Partial Tango	1	XR LBO		1	XR RFO
Waltz	2	XF RBI		1	run LFI
	3	LBO		2	RFO
Reverse Partial Tango	4a	XR RBO	1	1 + 1	XR LFO 3t
Foxtrot	4b	XCh LBI	1		
	5	RBO *		4	RBO *
	6	Mk LFO		2	Mk LFO
	7	XR RFO Sw		2 + 2	XR RFO Sw
2nd SECTION					
Foxtrot	8	LFO		2	LFO
	9	run RFI		1	run RFI
	10	LFO		1	LFO
	11	run RFI		2	run RFI
	12	LFI		2	LFI
	13	CiCw RBO		2	CiCw RBO
	14	XR LBO *		4	XR LBO *
	15	Cw RFI		2	Cw RFI
	16a	LFO 3t	1 + 1		1
16b				1	Ch RFI
Waltz	17	RBO		2	LFO

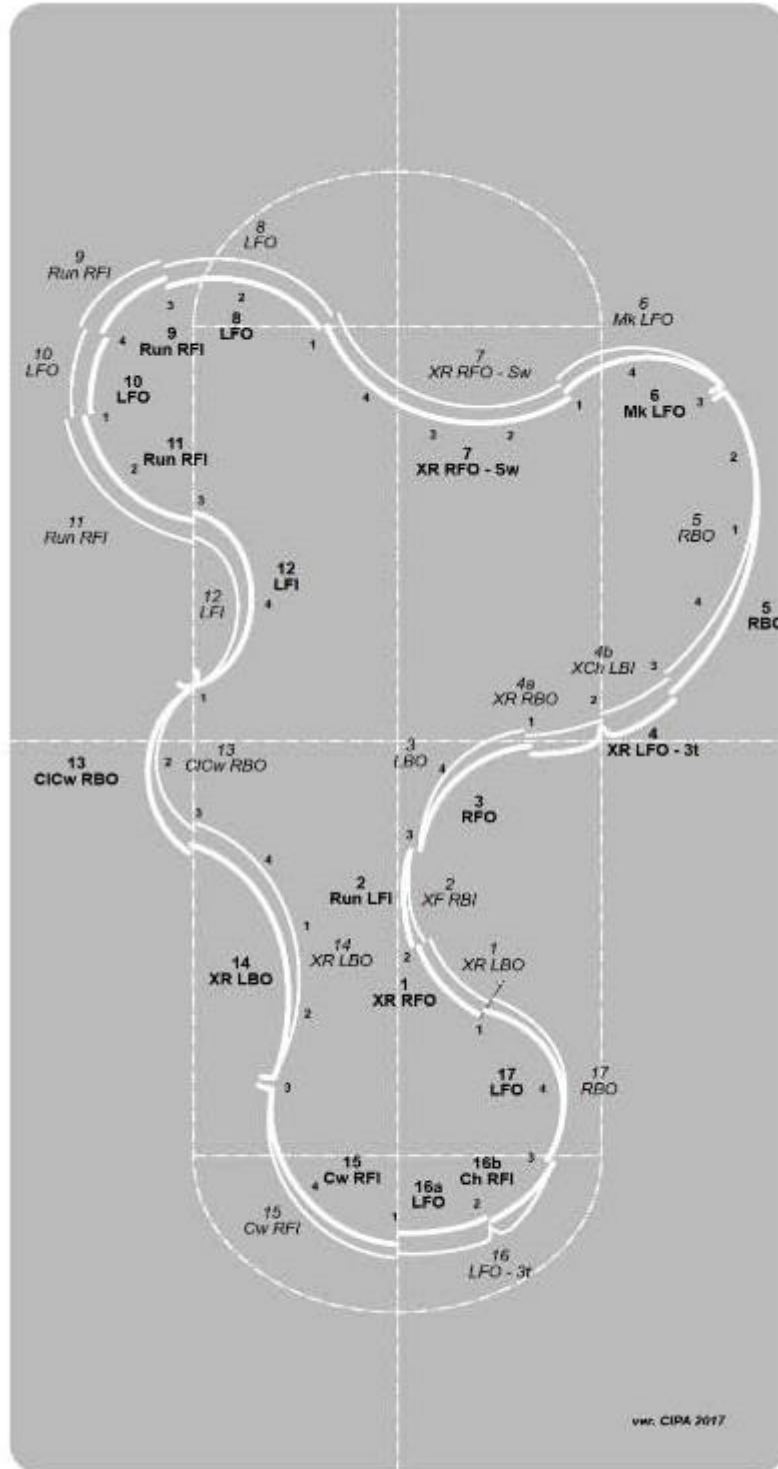
* free leg movement optional

(Adaptado de: World Skate Artistic Technical Committee; RULE BOOK 2018; Appendix 2 – Junior Dances – pp 127-134)



DENCH BLUES (Pares)

Por: Robert Dench and Leslie Turner
(88 bpm)



(Adaptado de: World Skate Artistic Technical Committee; RULE BOOK 2018; Appendix 2 – Junior Dances – pp 127-134)



QUADRO DE FIGURAS OBRIGATÓRIAS

1. – NÍVEL I

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

2. – NÍVEL II

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

3. – NÍVEL III

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



4. – NÍVEL IV

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

5. – NÍVEL V

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




6. – NÍVEL VI

DIAGRAMA	Nº	FIGURA	DESCRIÇÃO
DUPLO TRÊS COMBINADO COM TRÊS DIVERGENTE (ROCKER) E PARÁGRAFO DO DUPLO TRÊS			
	46	A Exterior Frente Direito	Efd T ltd T Efd TD Etd T lfd T Etd – Ete T lfe T Ete TD Efe T lte T Efe
		B Exterior Frente Esquerdo	Efe T lte T Efe TD Ete T lfe T Ete – Etd T lfd T Etd TD Efd T ltd T Efd
PARÁGRAFO DO LAÇO (BOUCLE)			
	38	A Exterior Frente Direito	Efd L Efd lfd L lfd – lfe L lfe Efe L Efe
		B Exterior Frente Esquerdo	Efe L Efe lfe L lfe – lfd L lfd Efd L Efd
PARÁGRAFO DO DUPLO TRÊS			
	36	A Exterior Frente Direito	Efd T ltd T Efd lfd T Etd T lfd – lfe T Ete T lfe Efe T lte T Efe
		B Exterior Frente Esquerdo	Efe T lte T Efe lfe T Ete T lfe – lfd T Etd T lfd Efd T ltd T Efd
PARÁGRAFO DO CONTRA TRÊS (BRACKET)			
	40	A Exterior Frente Direito	Efd CT ltd Etd CT lfd – lfe CT Ete lte CT Efe
		B Exterior Frente Esquerdo	Efe CT lte Ete CT lfe – lfd CT Etd ltd CT Efd



ESCLARECIMENTOS

NORMAS DE ACESSO A CAMPEONATOS DISTRITAIS E NACIONAIS 2018

-  Em Fig. Obrigatórias, Patinagem Livre, Solo Dance e Dança, é atribuída a equivalência do **Nível VI**, aos atletas Juniores (1999 e 2000) e Seniores (1998 e anteriores) que tenha efetuado o **Nível V** até 31 dezembro de 2017 da respetiva disciplina.

SEQUENCIA COREOGRAFICA DE PASSOS

-  Existem três classificações das SCP:

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

Deverão conter as seguintes dificuldades:

- 3T
- Ct
- Mk
- Cw

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


Deverão conter as seguintes dificuldades:

- Bk
- Ct
- Rk
- TV (Travellings)

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

Deverão conter as seguintes dificuldades:

- Forward Lp
- Backward Lp
- Cluster
- CICw

-  Todo o trabalho de pés DEVE ser executado ao ritmo da música escolhida. Todo o movimento da Sequencia Coreográfica de Passos terá de ser progressivo. NÃO é permitido retroceder. São permitidas paragens curtas em consonância com a música.



TERMOS TÉCNICOS

TURNS (viragens) – Dificuldade técnica que incluiu uma mudança de direção sobre o mesmo pé excepto o loop que mantém a mesma direção:

3T – three turn (três)

Bk – bracket (contra-três)

Lp – loop (boucle)

Ct – counter (contra-três divergente)

Rk – rocker (três divergente)

TV – travellings (mínimo 2 voltas e de execução rápida, caso contrário serão considerados 3T)

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

Só poderá verificar-se a CHANGE OF EDGE (mudança de rodado) após realizado o 3º TURN.

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

TRAVELLING – Para a componente Travelling sequence o atleta deverá executar no mínimo 3 voltas sobre o mesmo pé.

PASSOS COM MUDANÇA DE PÉ

Mk – Mohawks

Cw – Choctaw

E todos os seus derivados.

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



CLUBE	
--------------	--

SEQUÊNCIA DE PASSOS

NÍVEL:

1º LÓBULO

--

2º LÓBULO

--

3º LÓBULO

--

**LÓBULOS
EXTRA**

--