



ATUALIZAÇÃO 28 DE JANEIRO DE 2019

Guia Normativo de Acesso a Provas Nacionais

REPETIÇÕES

TESTES DE INICIAÇÃO

~~**Repetições:** Não são permitidas. Quaisquer elementos que sejam repetidos não contam para motivos de avaliação.~~

Repetições: Um máximo de uma repetição (só uma) de um elemento.

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

TESTE NÍVEL BASE DISCIPLINAS

~~**Repetições:** Não são permitidas. Quaisquer elementos que sejam repetidos não contam para motivos de avaliação.~~

Repetições: Ao atleta é dada a possibilidade durante o programa, caso seja necessário, de efetuar uma repetição (só uma) de um elemento.

PATINAGEM LIVRE

~~**Repetições:** Não são permitidas. Quaisquer elementos que sejam repetidos não contam para motivos de avaliação.~~

Repetições: Ao atleta é dada a possibilidade durante o programa, caso seja necessário, de efetuar uma repetição (só uma) de um elemento.

PARES ARTÍSTICOS

~~**Repetições:** Não são permitidas. Quaisquer elementos que sejam repetidos não contam para motivos de avaliação.~~

Repetições: Ao par é dada a possibilidade durante o programa, caso seja necessário, de efetuar uma repetição (só uma) de um elemento.



NOTAS

PARES ARTÍSTICOS

NOTA:

Uma vez que nesta época desportiva, para a participação em provas não é necessário mais do que o nível II de Pares Artísticos, não são publicados os níveis seguintes.

ACESSO AOS TESTES

TESTES POR DISCIPLINA

- 👉 Nos Teste de Disciplina de Patinagem Livre, Solo Dance e Figuras Obrigatórias, só é permitido participar patinadores que tenham completado o Teste Nível 0 de Base de Disciplina.
- 👉 No Teste de Disciplina de Pares Artísticos, só é permitido participar patinadores que tenham completado pelo menos o Nível I de Patinagem Livre.
- 👉 No Teste de Disciplina de Dança, só é permitido participar patinadores que tenham completado pelo menos o Nível I de Solo Dance.

AVALIAÇÃO DOS TESTES

AVALIAÇÃO DOS TESTES

- ~~👉 No caso de ser observado “No Level” num dos elementos obrigatórios, ou obter 2 níveis abaixo do Nível exigido, o atleta terá automaticamente a classificação de “Não Aprovado”~~
- ~~👉 Cada elemento é avaliado tendo por base os Critérios de Êxito definidos para o mesmo.~~
- ~~👉 A cada elemento é dado um valor da seguinte forma:~~
 - ~~○ Cumpridos os 3 critérios de êxito: +1~~
 - ~~○ Cumpridos 2 critérios de êxito: 0~~
 - ~~○ Cumprido 1 critério de êxito: -1~~
 - ~~○ Nenhum dos critérios de êxito: -2~~
- ~~👉 No caso de um elemento obter -2, o atleta/par é Não Aprovado.~~
- ~~👉 O resultado é obtido da seguinte forma:~~
 - ~~○ 4.0 – Reprovado, pelo menos um dos elementos tem valor de -2.~~
 - ~~○ 4.5 – Reprovado, o somatório dos valores dos elementos é negativo.~~
 - ~~○ 5.0 – Aprovado, o somatório dos valores dos elementos é igual a 0.~~
 - ~~○ 5.5 – Aprovado, o somatório dos valores dos elementos tem valor positivo.~~



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



LISTA DE VALORES

Geral (todos os níveis e disciplinas)

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

Particularidades de Dança e Solo Dance

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

Se atingido:

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

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

Se atingido:

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

Em todos os elementos onde seja exigido atingir o Nível 4:

Se atingido:

- Nível 4 com qualidade: **0.1**
- Nível 4 regular: **0**
- Nível 3: - **0.1**
- Nível 2,1 ou No level: - **0.2**



CRITÉRIOS DE ÊXITO

SWING FORWARD OUTSIDE (Sw FO)

- **Obrigatório** - Manutenção clara do rodado exterior durante toda a execução do exercício.

SWING FORWARD INSIDE (Sw FI)

- **Obrigatório** - Manutenção clara do rodado interior durante toda a execução do exercício.

REALIZAR UM AVIÃO SEGUIDO DE CARRINHO COM O MESMO PÉ

- **Obrigatório - Avião:** a cintura escapular, bacia e perna livre deverão estar alinhadas no mesmo plano.
- **Obrigatório - Carrinho:** baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador.

DUAS MUDANÇAS DE RODADO CONSECUTIVAS

- **Obrigatório** - Definir as curvas que antecedem e precedem cada mudança de rodado.

PIÃO INTERIOR TRÁS

- **Obrigatório** - Realizar um movimento contínuo na rotação, sem puxões.

STEP SEQUENCE (StSq)

- **Obrigatório** - Os turns deverão ser válidos (não saltados, cusps de entrada e saída em rodado)

TOE LOOP

- **Obrigatório** - Realizar a rotação completa do salto.

SALTO DE VALSA

- **Obrigatório** - Realizar a rotação completa do salto.

SALCHOW

- **Obrigatório** - Realizar a rotação completa do salto.

PIÃO INTERIOR PARA TRÁS

- **Obrigatório** - Realizar um movimento contínuo na rotação, sem puxões.



COMBINAÇÃO DE SALCHOW/TOE LOOP

- **Obrigatório** - Realizar a rotação completa dos dois saltos.

FLIP

- **Obrigatório** - Realizar a rotação completa do salto.

EULER

- **Obrigatório** - Realizar a rotação completa do salto.

PIÃO EXTERIOR TRÁS OU EXTERIOR FRENTE

- **Obrigatório** - Realizar as rotações exigidas sem uso dos travões.

LOOP

- **Obrigatório** - Realizar a rotação completa do salto.

LUTZ

- **Obrigatório** - Realizar a rotação completa do salto.

UM SALTO DE UMA VOLTA COM UMA “FEATURE”

- **Obrigatório** - Realizar a rotação completa do salto e saída regulamentar.

COMBINAÇÃO DE 2 A 4 SALTOS

- **Obrigatório** - Realizar a rotação completa dos saltos.

COMBINAÇÃO DE 2 PIÕES VERTICAIS

- **Obrigatório** - Realizar as rotações exigidas sem uso dos travões.

AXEL

- **Obrigatório** - Realizar a rotação completa do salto.

COMBINAÇÃO DE 2 A 4 SALTOS COM UMA “FEATURE”

- **Obrigatório** - Realizar a rotação completa dos saltos e saída regulamentar

PIÃO VERTICAL COM “DIFICULT VARIATION”

- **Obrigatório** - “Difficult variation” com um mínimo de 2 rotações e posição difícil bem definida (a escolher dentro das que constam no regulamento de Freeskating da WS ATC para a época desportiva em curso na componente de piões).

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



- **Obrigatório** - Realizar as rotações exigidas sem uso dos travões.

UMA STEP SEQUENCE (StSq) – Nível 2

- **Obrigatório** - Execução correta de 6 Turns

AXEL

- **Obrigatório** - Realizar a rotação completa do salto.

COMBINAÇÃO DE 2 A 4 SALTOS

- **Obrigatório** - Realizar a rotação completa de todos os saltos.

UM SALTO DUPLO OPCIONAL

- **Obrigatório** - Realizar a rotação completa do salto.

UMA PIÃO DE AVIÃO ISOLADO

- **Obrigatório** - Realizar as rotações exigidas sem uso dos travões.

UMA COMBINAÇÃO DE PIÕES

- **Obrigatório** - Realizar as rotações exigidas em ambos os piões sem uso dos travões.

UMA STEP SEQUENCE (StSq) – Nível 3

- **Obrigatório** - Execução correta de 6 Turns (3 com o pé direito e 3 com o pé esquerdo) e dois Choctaws (Cw) (um Clockwise e outro Anti-clockwise)

UM SALTO DUPLO OPCIONAL COM FEATURE

- **Obrigatório** - Realizar a rotação completa do salto e definir a posição de saída sem uso dos travões

UMA STEP SEQUENCE (StSq) – Nível 4

- **Obrigatório** - Execução correta de 8 Turns (4 com o pé direito e 4 com o pé esquerdo) e dois Choctaws (Cw) (um Clockwise e o outro Anti-clockwise).

PIÃO DE CONTATO

- **Obrigatório** - Três (3) voltas contínuas.

SALTO EM PARALELO

- **Obrigatório** - Respeito pelo número de voltas e saída regulamentar.



PIÃO EM PARALELO

- **Obrigatório** - Centragem executada de forma regulamentar, cumprindo 3 voltas consecutivas.

ATUALIZAÇÃO

INICIAÇÃO – NÍVEL I

1. PATINAR NUM CÍRCULO FECHADO PARA A FRENTE

INICIAÇÃO - NÍVEL II

1. PATINAR NUM CÍRCULO FECHADO PARA TRÁS

2. DUAS MUDANÇAS DE RODADO CONSECUTIVAS

Critérios de Êxito

- Definir as curvas que antecedem e precedem cada mudança de rodado.

4. TRAVAGEM PARA TRÁS A UM PÉ SOBRE O TRAVÃO

Critérios de Êxito

- Adquirir a posição parada (pelo menos durante 3 segundos manter a posição parada e estabilizada sobre um pé 3 segundos) apenas com o auxílio do travão do pé portador.

5. UM PIQUET PICADO SIMPLES

NÍVEL 0

4. ROTAÇÃO SOBRE O TRAVÃO EM AMBOS OS SENTIDOS

Regras de Execução

- Rotação de, no mínimo, duas voltas uma volta.



DANÇA E SOLO DANCE

Descrição dos elementos

Ex. – Para a descrição das Step Sequence (StSq) os atletas/clubes deverão indicar:

- 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.~~

Esclarecimentos

PARES DE DANÇA – Choreo StSq os 2 movimentos obrigatórios poderão ser efetuados por um ou ambos os patinadores. Se por ambos, em simultâneo e mesmo que distintos, contará como um só movimento.

DANÇA E SOLO DANCE – NÍVEL I

Critérios de Êxito

- ~~Definição das “and-positions” e correção de todos os passos a executar.~~
- ~~Respeitar as batidas da música (timing).~~
- ~~Mantem uma correta posição cruzada atrás ao longo de toda a dança (pares).~~
- **Obrigatório** - Respeitar as batidas da música (timing).
- Correta execução e definição das and-positions, “*stroke*”, “*chassês*” e “*progressivos*”
- **SOLO** - Interpretação do ritmo patinado.
- **PARES** - Interpretação do ritmo patinado, mantendo uma correta posição cruzada atrás ao longo de toda a dança.

DANÇA E SOLO DANCE – NÍVEL II

2. Step Sequence (StSq) – (...)

- ✓ ~~Para a Step Sequence (StSq) ser considerada válida, o atleta deverá obter aprovação, no mínimo, em 3 das componentes obrigatórias, mesmo onde se verifiquem subdivisão de componentes (ex: dois 3T, dois Ct)~~



Critérios de Êxito

- **Dança Obrigatória** – O atleta/par deverá atingir o nível ~~3~~ 4
- **Step Sequence (StSq)**
 - ✓ Deverão ser cumpridas as regras impostas.
 - ~~✓ Em cada passo obrigatório deverá ser observado:~~
 - ~~— 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.~~
 - ✓ **Obrigatório** - Em cada passo obrigatório deverão ser observados os turns válidos;
 - ✓ Manutenção ou aumento da velocidade inicial

DANÇA E SOLO DANCE – NÍVEL III

Programa

1. DO – City Blues

Critérios de Êxito

- O atleta deverá atingir o nível 4.

2. CHOREO StSq – 20s – Com 2 movimentos de elasticidade e/ou acrobáticos

Movimentos estacionários deverão ser mantidos durante 3s

Regras de Execução

- Máximo de 20 segundos
- Com 2 movimentos de elasticidade e/ou acrobáticos que deverão ser mantidos durante 3s

Critérios de Êxito

- **Obrigatório** - Ambos os elementos obrigatórios deverão ser validados como momentos onde o atleta/par demonstra flexibilidade/destreza e domínio dos patins
- O atleta/par deverá demonstrar expressividade/teatralidade
- O atleta/par deverá demonstrar musicalidade



3. STRAIGHT StSq – Longitudinal Nível 1

Regras de Execução

- Longitudinal
- Nível 1

Critérios de Êxito

- **Obrigatório** - O atleta deverá executar 4 turns necessários para atingir o nível 1, de acordo com a WS ATC 2019
- Todos os turns deverão ser válidos
- O atleta deverá apresentar 3 body movements

4. TRAVELLING Seq. – Nível 2

Critérios de Êxito

- O atleta deverá atingir o nível 2

5. SOLO– UPRIGHT Spin – Mínimo de 5 voltas PARES– STATIONARY Lift

~~Critérios de Êxito~~

- ~~Dança Obrigatória~~ – O atleta/par deverá atingir o nível 3
- ~~Elementos Técnicos~~
 - ✓ ~~Respeitar todas as regras impostas e definidas na WS ATC BOOK 2019.~~
 - ✓ ~~O atleta/par deverá atingir o nível exigido para cada elemento.~~

Critérios de Êxito

- SOLO
 - ✓ **Obrigatório** - O atleta deverá cumprir 4 voltas
 - ✓ Manter o rodado durante toda a execução
 - ✓ Rotação contínua, sem interrupções
- PARES
 - ✓ **Obrigatório** - O par devere atingir o nível 1
 - ✓ O atleta elevado deverá estar 3s em posição estacionária
 - ✓ Entrada e saída da elevação deverá ser suave e controlada



DANÇA E SOLO DANCE – NÍVEL IV

Programa

1. DO – La Vista Cha Cha

Critérios de Êxito

- O atleta deverá atingir o nível 4.

2. CHOREO StSq –20s—Com 2 movimentos de elasticidade e/ou acrobáticos Movimentos estacionários deverão ser mantidos durante 3s

Regras de Execução

- Máximo de 20 segundos
- Com 2 movimentos de elasticidade e/ou acrobáticos que deverão ser mantidos durante 3s

Critérios de Êxito

- **Obrigatório** - Ambos os elementos obrigatórios deverão ser validados como momentos onde o atleta/par demonstra flexibilidade/destreza e domínio dos patins
- O atleta/par deverá demonstrar expressividade/teatralidade
- O atleta/par deverá demonstrar musicalidade

3. STRAIGHT StSq —Diagonal Nível 2

Regras de Execução

- Diagonal

Critérios de Êxito

- O atleta/par deverá atingir o nível 2

4. TRAVELLING Seq. —Nível 2

Critérios de Êxito

- O atleta deverá atingir o nível 2



5. SOLO – UPRIGHT Spin – ~~Mínimo de 5 voltas~~
PARES – STATIONARY Lift

~~Critérios de Êxito~~

- ~~• Dança Obrigatória – O atleta/par deverá atingir o nível 3~~
- ~~• Elementos Técnicos~~
 - ~~✓ Respeitar todas as regras impostas e definidas na WS-ATC-BOOK 2019.~~
 - ~~✓ O atleta/par deverá atingir o nível exigido para cada elemento.~~

Critérios de Êxito

- SOLO
 - ✓ **Obrigatório** - O atleta deverá cumprir 4 voltas
 - ✓ Manter o rodado durante toda a execução
 - ✓ Rotação contínua, sem interrupções
- PARES
 - ✓ **Obrigatório** - O par deverá atingir o nível 1
 - ✓ O atleta elevado deverá estar 3s em posição estacionária
 - ✓ Entrada e saída da elevação deverá ser suave e controlada

DANÇA E SOLO DANCE – NÍVEL V

Programa

1. DO – Tudor Waltz

Critérios de Êxito

- O atleta/par deverá atingir o nível 4.

2. ~~CHOREO StSq – 30s – Com 2 movimentos de elasticidade e/ou acrobáticos que deverão ser mantidos durante 3s~~

Regras de Execução

- Máximo de 30 segundos
- Com 2 movimentos de elasticidade e/ou acrobáticos que deverão ser mantidos durante 3s



Critérios de Êxito

- **Obrigatório** - Ambos os elementos obrigatórios deverão ser validados como momentos onde o atleta/par demonstra flexibilidade/destreza e domínio dos patins
- O atleta/par deverá demonstrar expressividade/teatralidade
- O atleta/par deverá demonstrar musicalidade

3. STRAIGHT StSq – Diagonal Nível 3

Regras de Execução

- Diagonal

Critérios de Êxito

- O atleta/par deverá atingir o nível 3

4. TRAVELLING Seq. – Nível 3

Critérios de Êxito

- O atleta/par deverá atingir o nível 3

5. SOLO –SPIN (Posição Opcional) – Mínimo de 5 voltas

PARES – STATIONARY LIFT

~~Critérios de Êxito~~

- ~~Dança Obrigatória~~ – O atleta/par deverá atingir o nível 3
- ~~Elementos Técnicos~~
 - ✓ ~~Respeitar todas as regras impostas e definidas na WS ATC BOOK 2019.~~
 - ✓ ~~O atleta/par deverá atingir o nível exigido para cada elemento.~~

Critérios de Êxito

- SOLO
 - ✓ **Obrigatório** - O atleta deverá cumprir 4 voltas
 - ✓ Manter o rodado durante toda a execução
 - ✓ Rotação contínua, sem interrupções
- PARES
 - ✓ O par devere atingir o nível 2



DANÇA E SOLO DANCE – NÍVEL VI

1. DO – Dench Blues – Double Pattern

Critérios de Êxito

- O atleta/par deverá atingir o nível 4.

2. CHOREO StSq – 30s – Com 2 movimentos de elasticidade e/ou acrobáticos que deverão ser mantidos durante 3s

Regras de Execução

- Máximo de 30 segundos
- Com 2 movimentos de elasticidade e/ou acrobáticos que deverão ser mantidos durante 3s

Critérios de Êxito

- **Obrigatório** - Ambos os elementos obrigatórios deverão ser validados como momentos onde o atleta/par demonstra flexibilidade/destreza e domínio dos patins
- O atleta/par deverá demonstrar expressividade/teatralidade
- O atleta/par deverá demonstrar musicalidade

3. STRAIGHT StSq – Nível 4

Critérios de Êxito

- O atleta/par deverá atingir o nível 4

4. TRAVELLING Seq. – Nível 4

Critérios de Êxito

- O atleta/par deverá atingir o nível 4



5. **SOLO-SPIN (Posição Opcional)** — Posição Opcional, no mínimo com 5 voltas

PARES- ROTATIONAL LIFT

Critérios de Êxito

- ~~**Dança Obrigatória** — O atleta/par deverá atingir o nível 3~~
- ~~**Elementos Técnicos**~~
 - ✓ ~~Respeitar todas as regras impostas e definidas na WS ATC BOOK 2019.~~
 - ✓ ~~O atleta/par deverá atingir o nível exigido para cada elemento.~~

Critérios de Êxito

- SOLO
 - ✓ **Obrigatório** - O atleta deverá cumprir 4 voltas
 - ✓ Manter o rodado durante toda a execução
 - ✓ Rotação contínua, sem interrupções
- PARES
 - ✓ **Obrigatório** - O par devere atingir o nível 1
 - ✓ O atleta elevado deverá efetuar 3 voltas numa posição
 - ✓ Entrada e saída da elevação deverá ser suave e controlada