



ESCLARECIMENTO GUIA NORMATIVO

Após os resultados das últimas provas nacionais, e de questões apresentadas por alguns técnicos, a Comissão Técnica Nacional reuniu com o Conselho Nacional de Ajuizamento e Cálculo, de modo a fazer uma listagem de pontos a serem realizados para que o atleta ou par alcance o “+1” em Solo Dance e Pares de Dança.

Esta lista serve de documento de orientação para os técnicos dos clubes e para juízes.

Informamos também que o tempo máximo para os níveis de Solo Dance e Pares de Dança foi alargado para 3 minutos.

- **Danças obrigatórias com 3 critérios de êxito definidos**
 - Qualidade de execução e de interpretação
- **Elementos em que é necessário atingir o nível 4**
 - A interpretação do ritmo
 - **Nota:** Os 4 *key points* necessários podem ser escolhidos de entre as duas repetições
- **Step Sequence**
 - Qualidade de execução, musicalidade e mais de 3 Body Movements
- **Travelling Sequence**
 - Boa rapidez de execução num dos “set”
 - No nível VI basta atingir o nível 4 para o atleta beneficiar de +1. Sendo que por cada nível que baixe será retirado um ponto (n3=0 n2=-1 n1=-2)
- **Chore Sequence**
 - Flexibilidade e destreza de qualidade superior
 - qualidade estética de movimentos e interpretação
- **Spins**
 - Número de voltas igual ou superior a 6
- **Lifts**
 - Estacionária
 - entrada e/ou saída difícil
 - Rotacional
 - número de voltas superior a 3
 - posição difícil do elemento elevado
 - **Nota:** Pode haver repetição de lift para pares de dança