



ESCLARECIMENTOS AO GUIA NORMATIVO

NORMAS GERAIS

Foi acrescentado a possibilidade de o atleta/par poder realizar uma, e uma só única repetição de um elemento nos níveis de Iniciação, Base de Disciplinas, Patinagem Livre e Pares Artísticos.

Os atletas que à data de entrada em vigor do Guia Normativo já tenham algum nível de disciplina, não necessitam de realizar o Nível 0 para a continuação da obtenção de níveis dessa mesma disciplina. Apenas no caso de pretender realizar o nível I de outra disciplina (que necessite de Nível 0) é que este atleta terá obrigatoriamente de realizar o Nível 0.

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.

Foi alterado o sistema de avaliação e cálculo, já introduzidas na última versão do mesmo.



NORMAS TÉCNICAS

SALTO ESPARGATA

- Salto de espargata normalmente é apresentado frontalmente, mas pode ser apresentado lateralmente se for reconhecida a entrada de um salto.
- O salto espargata tem de demonstrar intenção clara e esforço.
- Saída em travão para rodas, em movimento com travão num dos pés e rodas no outro.

BANDEIRA

- Membros inferiores em extensão completa e em grande afastamento;
- Corpo equilibrado com o tronco direito e cabeça levantada a olhar para a frente;
- A mão pode segurar na zona do calcanhar facilitando a elevação/extensão da perna;
- Elevação da perna livre acima da cintura pélvica

TRAVAGEM PARA TRÁS A UM PÉ SOBRE O TRAVÃO

- Adquirir e manter a posição parada e estabilizada sobre um pé pelo menos 3 segundos.

BODY MOVEMENTS

- Utilização de tronco, pernas e/ou braços utilizando obrigatoriamente dois dos seguintes planos:
 - Frontal
 - Sagital
 - Transversal
- Os movimentos deverão ser ondulatórios e intensos, desafiando o equilíbrio do patinador.
- Deverão ser executados em simultâneo com um "one foot turn" ou um "two feet turn"
- Se utilizado durante uma posição estacionária (ina bauer, etc...) o atleta deverá utilizar o plano frontal e sagital.