



FPP
Federação de Patinagem
de Portugal



PATINAGEM ARTÍSTICA

GUIA NORMATIVO

DE

ACESSO A PROVAS

NACIONAIS

– 2019 –

COMISSÃO TÉCNICA NACIONAL
COMITÉ TÉCNICO-DESPORTIVO

Entrada em vigor a 1 de fevereiro de 2019

Versão 28 de janeiro de 2019

Federação de Patinagem de Portugal | Comité Técnico Desportivo de Patinagem Artística e Comissão
Técnica Nacional | Av. Almirante Gago Coutinho, 114 – 114 A | partistico@fpp.pt | rollerpa.top@gmail.com |
www.fpp.pt

PATINAGEM ARTÍSTICA

GUIA NORMATIVO

DE

ACESSO A PROVAS

NACIONAIS

– 2019 –

COMISSÃO TÉCNICA NACIONAL

COMITÉ TÉCNICO-DESPORTIVO

Entrada em vigor a 1 de fevereiro de 2019

Versão 28 de janeiro de 2019

ÍNDICE

ÍNDICE	3
---------------	----------

CAPÍTULO I – PROVAS DE ACESSO

1. – TESTES DE INICIAÇÃO	5
INICIAÇÃO - NÍVEL I	5
INICIAÇÃO - NÍVEL II	8
INICIAÇÃO - NÍVEL III	10
INICIAÇÃO - NÍVEL IV	12
2. – TESTE NÍVEL BASE DISCIPLINAS	14
NÍVEL 0	14
3. – TESTES POR DISCIPLINA	17
PATINAGEM LIVRE – NÍVEL I	18
PATINAGEM LIVRE – NÍVEL II	20
PATINAGEM LIVRE – NÍVEL III	22
PATINAGEM LIVRE – NÍVEL IV	24
PATINAGEM LIVRE – NÍVEL V	26
PATINAGEM LIVRE – NÍVEL VI	28
PARES ARTÍSTICOS – NÍVEL I	30
PARES ARTÍSTICOS – NÍVEL II	32
DANÇA E SOLO DANCE – NÍVEL I	35
DANÇA E SOLO DANCE – NÍVEL II	36
DANÇA E SOLO DANCE – NÍVEL III	37
DANÇA E SOLO DANCE – NÍVEL IV	39
DANÇA E SOLO DANCE – NÍVEL V	41
DANÇA E SOLO DANCE – NÍVEL VI	43
FIGURAS OBRIGATÓRIAS – NÍVEL I	46
FIGURAS OBRIGATÓRIAS – NÍVEL II	46
FIGURAS OBRIGATÓRIAS – NÍVEL III	47
FIGURAS OBRIGATÓRIAS – NÍVEL IV	47
FIGURAS OBRIGATÓRIAS – NÍVEL V	48
FIGURAS OBRIGATÓRIAS – NÍVEL VI	49
4. – AVALIAÇÃO DOS TESTES	50

CAPÍTULO II – NORMAS DE ACESSO

1. – NORMAS DE ACESSO A CAMPEONATOS ASSOCIATIVOS E NACIONAIS	52
CAMPEONATO NACIONAL DE SHOW E PRECISÃO	53
TORNEIO NACIONAL DE FIGURAS OBRIGATÓRIAS	53

ANEXOS

1. – ABREVIATURAS	54
BASIC STEPS/MOVEMENTS	54
TURNS	55
2. – DEFINIÇÕES	55
3. – DIAGRAMAS DE DANÇA E SOLO DANCE	56
NÍVEL I	56
NÍVEL II	58
NÍVEL III	61
NÍVEL IV	64
NÍVEL V	70
NÍVEL VI	73
4. – QUADRO DE FIGURAS OBRIGATÓRIAS	77
NÍVEL I	77
NÍVEL II	77
NÍVEL III	77
NÍVEL IV	78
NÍVEL V	78
NÍVEL VI	78

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.
- 🛼 Os elementos impostos, que deverão ser acompanhados por um tema musical, poderão ser executados numa ordem aleatória.
- 🛼 **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.

INICIAÇÃO - NÍVEL I

- 🛼 **Duração do Programa:** Máximo 2m30s
- 🛼 **Elementos a Incluir:**

1. PATINAR NUM CÍRCULO FECHADO PARA A FRENTE

Regras de Execução

- Um Clockwise e outro Anti-clockwise, ocupando, no mínimo, metade do ringue.
- Efetuando os seguintes passos: Stroke Forward Outside (S FO) e Cross-Stroke Forward Inside (XS FI).

CrITÉrios de Êxito

- Definição de Stroke Forward Outside (S FO) e Forward Inside (S FI).
- Correta execução do Cross-Stroke (XS).
- Correta definição da posição “AND” entre o final do Stroke (S) Inside e o início do Stroke (S) Outside seguinte.

2. DESLIZAR PARA A FRENTE NA POSIÇÃO DE QUATRO

Regras de Execução

- Rodado opcional.
- Durante pelo menos cinco metros.
- Uma vez sobre cada pé.

Critérios de Êxito

- Aquisição da posição requerida de forma rápida e correta.
- Rodado definido e claro (não flat) durante toda a execução do exercício.
- Eixo corporal coincidente com o rodado que está a ser patinado.

3. SWING FORWARD OUTSIDE (Sw FO)

Regras de Execução

- Patinar aproximadamente metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro metros de diâmetro, efetuando um Swing Forward Outside (Sw FO).
- Uma vez sobre cada pé.

Critérios de Êxito

- Correto movimento “balanceado” da perna livre, sem grandes oscilações de tronco.
- **Obrigatório** - Manutenção clara do rodado exterior durante toda a execução do exercício.
- Finalização do exercício em posição “AND”, sem alteração de rodado.

4. SWING FORWARD INSIDE (Sw FI)

Regras de Execução

- Patinar aproximadamente metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro metros de diâmetro, efetuando um Swing Forward Inside (Sw FI).
- Uma vez sobre cada pé.

Critérios de Êxito

- Correto movimento “balanceado” da perna livre, sem grandes oscilações de tronco.
- **Obrigatório** - Manutenção clara do rodado interior durante toda a execução do exercício.
- Finalização do exercício em posição “AND”, sem alteração de rodado.

5. TRAVAGEM EM SEMI-AFUNDO PARA A FRENTE

Regras de Execução

- Utilizar as rodas ou o travão para atingir a posição parada.

Critérios de Êxito

- 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 - NÍVEL II

 **Duração do Programa:** Máximo 2m30s

 **Elementos a Incluir:**

1. PATINAR NUM CÍRCULO FECHADO PARA TRÁS

Regras de Execução

- Um Clockwise e outro Anti-clockwise, ocupando no mínimo, metade do ringue.
- O exercício inicia com uma inversão de marcha de frente para trás.
- Efetuar os seguintes passos: Stroke Backward Outside (S BO) e Cross-Stroke Backward Inside (XS BI).
- O Exercício finaliza com um Mohawk Inside (Mk I) de Trás para a Frente.

Critérios de Êxito

- Definição de Stroke Backward Outside (S BO) e Backward Inside (S BI).
- Correta execução do Cross-Stroke (XS).
- Correta definição da posição “AND” entre o final do Sroke Inside (S I) e o início do Stroke Outside (S O) seguinte e do Mohawk (Mk) na finalização do exercício.

2. REALIZAR UM AVIÃO SEGUIDO DE CARRINHO COM O MESMO PÉ

Regras de Execução

- Avião com rodado opcional.
- Sem apoio no pé livre na pista durante a passagem de avião para carrinho.
- Uma vez sobre um pé para a frente e outra vez sobre o outro pé para trás.

Critérios de Êxito

- **Avião:** perna livre e portadora deverão estar em extensão.
- **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.

3. DUAS MUDANÇAS DE RODADO CONSECUTIVAS

Regras de Execução

- Na posição de deslize em curva para a frente.
- De Exterior para Interior e de Interior para Exterior.
- Uma vez sobre cada pé.

Critérios de Êxito

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

4. TRAVAGEM PARA TRÁS A UM PÉ SOBRE O TRAVÃO

Regras de Execução

- Uma vez sobre cada pé.

Critérios de Êxito

- Tronco direito.
- Adquirir a posição parada (manter a posição parada e estabilizada sobre um pé 3 segundos) apenas com o auxílio do travão do pé portador.
- Perna livre em extensão em posição opcional (à frente ou atrás).

5. UM PICADO SIMPLES

Critérios de Êxito

- Utilizar apenas um travão.
- Definir uma posição de entrada deslizando em linha reta para trás.
- Definir uma posição de saída deslizando em linha reta, para a frente.

INICIAÇÃO - NÍVEL III

 **Duração do Programa:** Máximo 2m30s

 **Elementos a Incluir:**

1. DOIS CROSS-ROLLS (XR) PARA A FRENTE

Regras de Execução

- Desenhando pequenas curvas exteriores.

Critérios de Êxito

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

2. DOIS CROSS-ROLLS (XR) PARA TRÁS

Regras de Execução

- Desenhando pequenas curvas exteriores.

Critérios de Êxito

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora.
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés.
- **Rolls:** Inclinação do eixo do corpo deve coincidir com a pressão do rodado.

3. DESLIZAR EM CURVA EXTERIOR PARA TRÁS E EM CURVA INTERIOR PARA TRÁS

Regras de Execução

- Uma vez sobre cada pé, em Exterior.
- Uma vez sobre cada pé, em Interior.
- Cada curva com aproximadamente metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro metros de diâmetro.

Critérios de Êxito

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

4. UM SALTO ESPARGATA

Regras de Execução

- Sem amplitude definida.

Critérios de Êxito

- Execução do salto com fluidez e velocidade.
- Entrada de um salto reconhecido.
- Saída com direção opcional com utilização de “travão-rodas”.

5. ÁGUIA INTERIOR FRENTE

Regras de Execução

- Uma Clockwise e outra Anti-clockwise.
- Cada uma no mínimo com 5 metros de deslocação.

Critérios de Êxito

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

INICIAÇÃO - NÍVEL IV

 **Duração do Programa:** Máximo 2m30s

 **Elementos a Incluir:**

1. UMA SEQUÊNCIA DE MOVIMENTOS ARABESCOS (SMA)

Regras de Execução

- Em serpente com dois lóbulos sobre o eixo longitudinal da pista, ocupando no mínimo dois terços (2/3) do comprimento e metade da largura da pista.
- Composta por uma taça e uma bandeira.
- Num dos lóbulos deverá ser apresentada uma taça e no outro uma bandeira com uma das posições apresentada em deslocação para a frente e outra para trás.
- Os rodados são opcionais.

Critérios de Êxito

- Arabescos bandeira e taça corretamente executados.
- Rodado definido durante a execução dos movimentos de dificuldade.
- Correta execução do diagrama e rápida transição de lóbulos e posições.

2. UM THREE TURN FORWARD OUTSIDE (3T FO) SEGUIDO DE STROKE SEGUIDO DE MOHAWK BACKWARD OUTSIDE (Mk BO) PARA EXTERIOR FRENTE “VOLTA DE TRÊS”

Regras de Execução

- Duas vezes consecutivas sobre cada pé.
- O rodado de saída do primeiro Mohawk (Mk) deverá ser o mesmo de entrada do três
- Não são permitidos quaisquer passos nem contactos do pé livre com a pista, entre os passos pedidos.

Critérios de Êxito

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

3. PIÃO INTERIOR TRÁS

Regras de Execução

- Com entrada parada.
- Mínimo 2 voltas.

Critérios de Êxito

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

4. COMBINAÇÃO DE DOIS SALTOS DE MEIA VOLTA DE ROTAÇÃO A DOIS PÉS COM UM SALTO DE MEIA ROTAÇÃO COM SAÍDA NUM PÉ

Regras de Execução

- **Pela seguinte ordem:** frente/trás; trás/frente; frente/trás (último com saída num pé).
- Não são permitidos puxões entre os saltos.

Critérios de Êxito

- 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. DOIS PICADOS DE MEIA VOLTA CONSECUTIVOS

Critérios de Êxito

- Execução fluída e consecutiva.
- Tronco direito.
- Saída para a frente, em rodado sob o pé portador.

2. – TESTE NÍVEL BASE DISCIPLINAS

- 🛼 No Teste de Nível Base Disciplina, só é permitido participar patinadores que tenham completado os Testes de Iniciação.
- 🛼 **Ordem dos elementos:** À escolha do clube/atleta que deverá preencher através da Plataforma Oficial da Patinagem Artística aquando do momento da inscrição para a prova.
- 🛼 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 uma repetição (só uma) de um elemento.

NÍVEL 0

- 🛼 **Duração do Programa:** Máximo 2m30s
- 🛼 **Elementos a Incluir:**

1. MOVIMENTOS CORPORAIS

Regras de Execução

- Entre todos os elementos obrigatórios o atleta terá de efetuar Steps/Turns com a utilização de movimentos corporais.

Critérios de Êxito

- Entre cada exercício o atleta deverá efetuar 1 movimento corporal.
- O tronco e braços deverão ser utilizados em simultâneo.
- Os movimentos deverão estar de acordo com o ritmo patinado.

2. ROTAÇÃO SOBRE O TRAVÃO EM AMBOS OS SENTIDOS

Regras de Execução

- Utilização de travão/perna à escolha do patinador.
- Rotação de, no mínimo, uma volta.
- Perna livre durante a execução opcional.

Critérios de Êxito

- Entrada em deslocação.
- Rotação contínua.
- Tronco em posição vertical, perpendicular à pista.

3. DOIS SALTOS DE MEIA VOLTA A DOIS PÉS

Regras de Execução

- Um salto no sentido horário, um salto no sentido anti-horário.
- Direção, para iniciar ambos os saltos, opcional.

Critérios de Êxito

- Deverão verificar-se as fases de um salto: preparação/flexão/impulsão/rotação/saída.
- A receção dos saltos deverá ser executada em ambos os pés paralelos com as pernas fletidas.
- Durante todo o exercício a cervical deverá manter-se alinhada com o eixo corporal.

4. ARABESCO “BANDEIRA” EM AMBAS AS PERNAS

Regras de Execução

- Direção opcional.

Critérios de Êxito

- Manter posição, no mínimo, por 3s.
- O braço livre deverá ter algum movimento durante a execução do arabesco.
- O rodado escolhido deverá ser mantido durante toda a execução.

5. PIVOT FORWARD INSIDE DE UMA OU MAIS VOLTAS EM AMBOS OS PÉS

Regras de Execução

- Iniciar de posição parada.
- Executar 2 Thrusts de forma a adquirir velocidade para dar início à rotação.

Critérios de Êxito

- Os Thrusts deverão ser executados de forma correta.
- Rotação contínua.
- Tronco em posição vertical, perpendicular à pista.

6. STEP SEQUENCE (StSq)





Regras de Execução

- Com 3 movimentos de tronco e braços.
- A Step Sequence (StSq) deverá conter
 - Sw RFO Ct
 - Sw 3T RBO
 - Sw LFO Ct
 - Sw 3T LBO




Critérios de Êxito

- **Obrigatório** - Os turns deverão ser válidos (não saltados, cusps de entrada e saída em rodado)
- Durante a execução dos Swings (Sw) o atleta deverá adquirir velocidade.
- 3 movimentos de tronco e braços.

3. – 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.
-  O patinador tem de ter obtido aprovação no Nível imediatamente anterior, da respetiva disciplina, para realizar o Nível seguinte.

3.1. – PATINAGEM LIVRE

-  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 uma repetição (só uma) de um elemento.
-  Devem ser verificadas as regras de execução dos saltos e piões estabelecidas para a patinagem livre.

PATINAGEM LIVRE – NÍVEL I

 **Duração do Programa:** Máximo 2m30s

 **Elementos a Incluir:**

1. SALTO DE VALSA

Critérios de Êxito

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

2. TOE LOOP

Critérios de Êxito

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

3. SALCHOW

Critérios de Êxito

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

4. PIÃO INTERIOR PARA TRÁS

Regras de Execução

- Com entrada em movimento.
- Mínimos 3 voltas.

Critérios de Êxito

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

5. UM SEQUÊNCIA DE MOVIMENTOS ARABESCOS (SMA)

Regras de Execução

- Uma sequência com 2 posições diferentes de movimentos arabescos.
- Em círculo, com diâmetro igual à largura da pista.

Critérios de Êxito

- Manutenção da posição arabesca por um mínimo de 5 segundos
- Manutenção de um rodado definido durante cada uma das posições
- Cumprir o diagrama imposto

6. STEP SEQUENCE (StSq)

Regras de Execução

- Sobre a longitudinal da pista, que ocupe, no mínimo $\frac{3}{4}$ da mesma e com um mínimo de 2 lóbulos.
- A StSq tem de conter todos os seguintes elementos:
 - 1 Lp
 - 1 Ct
 - 1 Tv
 - 1 Mk

Critérios de Êxito

- Execução da sequência no timing musical escolhido
- Incluir um “body movement” à escolha
- Nenhum dos passos obrigatórios pode ter execução saltada

PATINAGEM LIVRE – NÍVEL II

 **Duração do Programa:** Máximo 2m30s

 **Elementos a Incluir:**

1. COMBINAÇÃO DE SALCHOW/TOE LOOP

Critérios de Êxito

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

2. FLIP

Critérios de Êxito

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

3. EULER

Critérios de Êxito

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

4. PIÃO EXTERIOR TRÁS OU EXTERIOR FRENTE

Regras de Execução

- Com entrada em movimento.
- Mínimos 3 voltas.

Critérios de Êxito

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

5. UMA SEQUÊNCIA DE MOVIMENTOS ARABESCOS (SMA)

Regras de Execução

- Uma sequência com 3 posições diferentes de movimentos arabescos.
- Em serpente, utilizando ambas as direções.

Critérios de Êxito

- Manutenção da posição arabesca por um mínimo de 5 segundos
- Manutenção de um rodado definido durante cada uma das posições
- Cumprir o diagrama imposto.

6. UMA STEP SEQUENCE (StSq)

Regras de Execução

- Sobre a diagonal da pista, que ocupe, no mínimo $\frac{3}{4}$ da mesma e com um mínimo de 2 lóbulos.
- A StSq tem de conter todos os seguintes elementos:
 - 2 Lp (diferentes entre si)
 - 1 3T BO
 - 1 Cw
 - 2 Tv (diferentes entre si)

Critérios de Êxito

- Execução da sequência no timing musical escolhido
- Incluir dois “body movements” à escolha
- Nenhum dos passos obrigatórios pode ter execução saltada

PATINAGEM LIVRE – NÍVEL III

 **Duração do Programa:** Máximo 2m30s

 **Elementos a Incluir:**

1. LOOP

Critérios de Êxito

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto (obrigatória entrada em rodas)
- **Obrigatório** - Realizar a rotação completa do salto.
- Definir a posição de saída sem uso dos travões.

2. LUTZ

Regras de Execução

- É aceitável a execução em linha reta da fase de preparação do salto.

Critérios de Êxito

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

3. UM SALTO DE UMA VOLTA COM UMA “FEATURE”

Critérios de Êxito

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto.
- **Obrigatório** - Realizar a rotação completa do salto e saída regulamentar.
- “Feature” - escolher dentro dos que constam no regulamento de Freeskating da WS ATC para a época desportiva em curso na componente de saltos.

4. COMBINAÇÃO DE 2 A 4 SALTOS

Regras de Execução

- Todos os saltos têm de ser diferentes entre si.

Critérios de Êxito

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

5. COMBINAÇÃO DE 2 PIÕES VERTICAIS

Regras de Execução

- Mínimo 3 voltas em cada pião.

Critérios de Êxito

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

6. UMA STEP SEQUENCE (StSq)

Regras de Execução

- Em círculo.
- A StSq tem de conter todos os seguintes elementos:
 - CIMk F/B
 - Ct BI
 - 3 Bk consecutivos

Critérios de Êxito

- Execução da sequência no timing musical escolhido.
- Incluir dois “body movements” à escolha.
- Nenhum dos passos obrigatórios pode ter execução saltada.

PATINAGEM LIVRE – NÍVEL IV

 **Duração do Programa:** Máximo 2m30s

 **Elementos a Incluir:**

1. AXEL

Critérios de Êxito

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

2. COMBINAÇÃO DE 2 A 4 SALTOS COM UMA “FEATURE”

Regras de Execução

- Diferentes entre si

Critérios de Êxito

- Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos.
- **Obrigatório** - Realizar a rotação completa dos saltos e saída regulamentar
- “Feature” a escolher dentro dos que constam no regulamento de Freeskating da World Skate ATC para a época desportiva em curso na componente de saltos.

3. PIÃO VERTICAL COM “DIFICULT VARIATION”

Regras de Execução

- Mínimo 3 voltas.

Critérios de Êxito

- Entrada e centragem do pião de forma regulamentar.
- **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).
- Saída regulamentar.

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

Regras de Execução

- Mínimo 3 voltas em cada pião.

Critérios de Êxito

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

5. UMA STEP SEQUENCE (StSq)

Regras de Execução

- Nível 2
- Em serpente

Critérios de Êxito

- Início da sequência numa posição parada., cumprindo o diagrama imposto
- Respeitar o timing musical e incluir dois “body movements” à escolha
- **Obrigatório** - Execução correta de 6 Turns

PATINAGEM LIVRE – NÍVEL V

 **Duração do Programa:** 2m30s (\pm 5 segundos)

 **Elementos a Incluir:**

1. AXEL

Regras de Execução

- Simples, Duplo ou Triplo.

Critérios de Êxito

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

2. COMBINAÇÃO DE 2 A 4 SALTOS

Regras de Execução

- Incluindo saltos de ligação (saltos de uma volta).
- Obrigatório a apresentação de um salto duplo.

Critérios de Êxito

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

3. UM SALTO DUPLO OPCIONAL

Critérios de Êxito

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

4. UMA PIÃO DE AVIÃO ISOLADO

Regras de Execução

- Mínimo 4 voltas.

Critérios de Êxito

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

5. UMA COMBINAÇÃO DE PIÕES

Regras de Execução

- Até 5 posições.
- Obrigatório a inclusão de um pião em baixo.
- Obrigatório a inclusão de um pião em avião.

Critérios de Êxito

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

6. UMA STEP SEQUENCE (StSq)

Regras de Execução

- Diagrama definido para o Programa Curto pela WS ATC 2019.
- Sequencia passos Nível 3.

Critérios de Êxito

- Início da sequência numa posição parada, cumprindo o diagrama imposto.
- Respeitar o timing musical e incluir três “body movements” à escolha.
- **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)

PATINAGEM LIVRE – NÍVEL VI

 **Duração do Programa:** 2m45s (\pm 5 segundos)

 **Elementos a Incluir:**

1. AXEL

Regras de Execução

- Simples, Duplo ou Triplo.

Critérios de Êxito

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

2. COMBINAÇÃO DE 2 A 4 SALTOS

Regras de Execução

- Obrigatório a apresentação de dois saltos duplos.
- Incluindo saltos de ligação (saltos de uma volta).

Critérios de Êxito

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

3. UM SALTO DUPLO OPCIONAL COM FEATURE

Critérios de Êxito

- Respeitar a entrada regulamentar definida para o salto.
- **Obrigatório** - Realizar a rotação completa do salto e definir a posição de saída sem uso dos travões
- “Feature” a escolher dentro dos que constam no regulamento de Freeskating da WS ATC para a época desportiva em curso na componente de saltos.

4. UM PIÃO DE AVIÃO ISOLADO

Regras de Execução

- Mínimo 3 voltas.
- Escolher entre Heel, Broken ou Inverted

Critérios de Êxito

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

5. UMA COMBINAÇÃO DE PIÕES.

Regras de Execução

- Até 5 posições.
- Obrigatório a inclusão de um pião em baixo.
- Obrigatório a inclusão de um dos seguintes piões: Heel, Broken ou Inverted

Critérios de Êxito

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

6. UMA STEP SEQUENCE (StSq)

Regras de Execução

- Diagrama definido para o Programa Curto pela WS ATC 2019.
- Sequencia passos Nível 4.

Critérios de Êxito

- Início da sequência numa posição parada., cumprindo o diagrama imposto
- Respeitar o timing musical e incluir três “body movements” à escolha.
- **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).

3.2. – PARES ARTISTICOS

- 🛼 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 uma repetição (só uma) de um elemento.
- 🛼 Devem ser verificadas as regras de execução dos saltos e piões estabelecidas para a patinagem livre.

PARES ARTISTICOS – NÍVEL I

🛼 **Duração do Programa:** 2m30s (± 5 segundos)

🛼 **Elementos a Incluir:**

1. PIÃO DE CONTATO

Regras de Execução

- Vertical

Critérios de Êxito

- Entrada em movimento, respeitando um diagrama em oito.
- Centragem executada de forma regulamentar.
- **Obrigatório** - Três (3) voltas contínuas.

2. SALTO EM PARALELO

Regras de Execução

- Salto de Valsa, Toe Loop ou Salchow.

Critérios de Êxito

- Fase de preparação simétrica, próxima e regulamentar.
- **Obrigatório** - Respeito pelo número de voltas e saída regulamentar.
- Características de execução técnica idênticas para ambos os patinadores.

3. PIÃO EM PARALELO

Regras de Execução

- Vertical

Critérios de Êxito

- Entrada em movimento.
- **Obrigatório** - Centragem executada de forma regulamentar, cumprindo 3 voltas consecutivas.
- Simetria de movimento e saída para ambos os patinadores.

4. STEP SEQUENCE

Regras de Execução

- Paralela ao eixo curto da pista.

Critérios de Êxito

- Início da sequência parado.
- Presença de um Mohawk (Mk), um 3T e uma águia.
- Presença de uma posição reconhecida de par.

5. SEQUÊNCIA DE STROKES (S)

Regras de Execução

- Em oito.
- Uma para a frente e outra para trás.
- Em contato.

Critérios de Êxito

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

PARES ARTISTICOS – NÍVEL II

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

 **Elementos a Incluir:**

1. PIÃO DE CONTATO

Regras de Execução

- Combinação de dois piões Verticais

Critérios de Êxito

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

2. SALTO EM PARALELO

Regras de Execução

- Flip

Critérios de Êxito

- Fase de preparação simétrica, próxima e regulamentar.
- **Obrigatório** - Respeito pelo número de voltas e saída regulamentar.
- Características de execução técnica idênticas para ambos os patinadores.

3. PIÃO EM PARALELO

Regras de Execução

- Vertical ou Pião em Baixo

Critérios de Êxito

- Entrada em movimento.
- **Obrigatório** - Centragem executada de forma regulamentar com mínimo 3 voltas contínuas.
- Simetria de movimento e saída para ambos os patinadores.

4. STEP SEQUENCE (StSq)

Regras de Execução

- Nível 1.
- Diagrama em reta, sob o eixo longitudinal.
- Iniciando com uma paragem entre 2-5 segundos.

Critérios de Êxito

- Diagrama em reta, sob o eixo longitudinal, iniciando com uma paragem entre 2-5 segundos.
- Respeito pelo nível dos passos a apresentar (4 one foot turns).
- Execução simétrica o mais próximo possível entre os dois elementos de par.

5. SALTO LANÇADO

Regras de Execução

- Salto Valsa.

Critérios de Êxito

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

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.

3.3. – DANÇA E SOLO DANCE

MÚSICA

- 🛼 Máximo de 2m 30s (já contando com a DO).
- 🛼 É obrigatória a utilização das músicas fornecidas pela FPP para a execução das DO's.
- 🛼 O atleta/clube poderá optar por utilizar a música obrigatória à DO para efetuar o resto da prova ou, após a DO, poderá mudar para um trecho musical à sua escolha.

DESCRIÇÃO DOS ELEMENTOS

- 🛼 No ato da inscrição os clubes deverão preencher uma lista onde deverá estar indicado: a ordem elementos técnicos e sua detalhada descrição.

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.

ESCLARECIMENTOS

- 🛼 **ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS** - Deverão ser observadas todas as regras descritas na WS ATC 2019
- 🛼 **ELEMENTOS TÉCNICOS (Nível III a VI)** - Deverão ser apresentados após a dança obrigatória e a ordem à escolha do patinador/clube.
- 🛼 **DANÇAS OBRIGATÓRIAS (Nível III a VI)** - 2 diagramas, caso a dança seja de meia pista ou 1 diagrama, caso a dança seja de uma pista completa.
- 🛼 **PARES DE DANÇA** - Para a execução das Step Sequences (StSq), os patinadores poderão optar pela posição Hold ou No Hold.
- 🛼 **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.
- 🛼 Deverão ser verificadas todas as regras impostas para a execução de uma dança obrigatória em competições.

DANÇA E SOLO DANCE – NÍVEL I

 Para pares de dança a posição deverá ser **cruzada atrás** (Ver [Glossário/Definições](#)).

Programa

1. DO - “AND” Foxtrot - 2 Diagramas

Critérios de Êxito:

- **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

- 👉 Para pares de dança, durante a Step Sequence (StSq), os patinadores poderão optar por estar em contacto ou não, exceto na execução de Mohawks (Mk), Choctaws (Cw) e Swings (Sw), que deverão estar obrigatoriamente em contacto.

Programa

1. **DO – Skaters March** – 2 diagramas. Bastará um diagrama executado de forma correta para que a dança obrigatória seja considerada válida
2. **Step Sequence (StSq)** – máximo 30s, utilizando a mesma música destinada à dança obrigatória exigida para o nível ou optando por um outro trecho musical assim que termine a DO
 - ✓ A Step Sequence (StSq) deverá conter 3 ou mais lóbulos.
 - ✓ Cada lóbulo deverá conter no mínimo 1 mudança de pé.
 - ✓ A Step Sequence (StSq) deverá conter:
 - 1 HhMk B/F
 - 1 OpMk F/B
 - 2 3T F/B com rodados distintos de entrada
 - 1 Sw

Critérios de Êxito

- **Dança Obrigatória** – O atleta/par deverá atingir o nível 4
- **Step Sequence (StSq)**
 - ✓ Deverão ser cumpridas as regras impostas
 - ✓ **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. Dança Obrigatória – City Blues

Critérios de Êxito

- O atleta/par deverá atingir o nível 4.

2. CHOREO StSq

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

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

Critérios de Êxito

- O atleta/par deverá atingir o nível 2

5. SOLO - UPRIGHT SPIN PARES – STATIONARY LIFT

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 devera 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. Dança Obrigatória – La Vista Cha Cha

Critérios de Êxito

- O atleta/par deverá atingir o nível 4.

2. CHOREO StSq

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

Regras de Execução

- Diagonal

Critérios de Êxito

- O atleta/par deverá atingir o nível 2

4. TRAVELLING Seq

Critérios de Êxito

- O atleta/par deverá atingir o nível 2

5. SOLO - UPRIGHT SPIN PARES – STATIONARY LIFT

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 V

Programa

1. Dança Obrigatória – Tudor Waltz

Critérios de Êxito

- O atleta/par deverá atingir o nível 4.

2. CHOREO StSq

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

Regras de Execução

- Diagonal

Critérios de Êxito

- O atleta/par deverá atingir o nível 3

4. TRAVELLING Seq

Critérios de Êxito

- O atleta/par deverá atingir o nível 3

5. SOLO – SPIN (Posição Opcional) PARES – STATIONARY LIFT

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

Programa

1. Dança Obrigatória – Dench Blues – Double Pattern

Critérios de Êxito

- O atleta/par deverá atingir o nível 4.

2. CHOREO StSq

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

Critérios de Êxito

- O atleta/par deverá atingir o nível 4

4. TRAVELLING Seq

Critérios de Êxito

- O atleta/par deverá atingir o nível 4

5. SOLO – SPIN (Posição Opcional) PARES – ROTATIONAL LIFT

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

3.4. – FIGURAS OBRIGATÓRIAS

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

PROGRAMAS TÉCNICOS

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

CRITÉRIOS DE ÊXITO

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

FIGURAS OBRIGATÓRIAS – NÍVEL 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 – NÍVEL 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 – NÍVEL 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 – NÍVEL 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 – NÍVEL 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 – NÍVEL 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.

4. – AVALIAÇÃO DOS TESTES

- 👉 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 basa cartões de Verde e Vermelho.

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

4.1. – 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**

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 ou torneios da disciplina, os patinadores devem ter obtido aprovação nos testes da respetiva disciplina em conformidade com o quadro que se segue.

ESCALÃO	DISCIPLINA			
	PATINAGEM LIVRE	PARES ARTÍSTICOS	PARES DANÇA	SOLO DANCE
Benjamim	NÍVEL III	NÍVEL II	NÍVEL III	
Infantil	NÍVEL IV	NÍVEL II	NÍVEL IV	NÍVEL IV
Iniciado	NÍVEL IV	NÍVEL II	NÍVEL IV	NÍVEL IV
Cadete	NÍVEL IV	NÍVEL II	NÍVEL IV	NÍVEL IV
Juvenil	NÍVEL IV	NÍVEL II	NÍVEL IV	NÍVEL IV
Júnior	NÍVEL IV	NÍVEL II	NÍVEL IV	NÍVEL IV
Sénior	NÍVEL IV	NÍVEL II	NÍVEL IV	NÍVEL IV

1.2. – CAMPEONATOS NACIONAIS

👉 Para acesso e participação nos respetivos campeonatos ou torneios nacionais da disciplina é necessário o Patinador/Par sagrar-se nos sete melhores lugares dos Campeonatos/Torneios associativos, com os seguintes Níveis de Acesso:

ESCALÃO	DISCIPLINA			
	PATINAGEM LIVRE	PARES ARTÍSTICOS	PARES DANÇA	SOLO DANCE
Benjamim	NÍVEL III	NÍVEL II	NÍVEL III	
Infantil	NÍVEL IV	NÍVEL II	NÍVEL IV	NÍVEL IV
Iniciado	NÍVEL IV	NÍVEL II	NÍVEL IV	NÍVEL IV
Cadete	NÍVEL V	NÍVEL II	NÍVEL V	NÍVEL V
Juvenil	NÍVEL V	NÍVEL II	NÍVEL V	NÍVEL V
Júnior	NÍVEL VI	NÍVEL II	NÍVEL VI	NÍVEL VI
Sénior	NÍVEL VI	NÍVEL II	NÍVEL VI	NÍVEL VI

NOTA:

- A realização das provas de acesso nacionais de Patinagem Livre, Pares de Dança e Solo Dance (Nível III e Nível IV) é da responsabilidade das Associações.
- A realização das provas de acesso nacionais de Pares Artísticos (Nível II) é da responsabilidade das Associações.
- A realização de todos os níveis (Nível I a Nível VI) de Figuras Obrigatórias é da responsabilidade das Associações.
- A realização das provas de acesso nacionais de Patinagem Livre, Pares de Dança e Solo Dance (Nível V e Nível VI) é da responsabilidade da Federação de Patinagem de Portugal.

CAMPEONATO NACIONAL DE SHOW E PRECISÃO

- 👉 Terem no mínimo 12 anos de idade (nascidos até 2007 inclusive).
- 👉 Terem no mínimo o **Nível IV de Iniciação**.

TORNEIO NACIONAL DE FIGURAS OBRIGATÓRIAS

- 👉 A forma de acesso será definida pelo Comité Técnico-Desportivo da Patinagem Artística em Regulamento próprio da prova.

ANEXOS

1. – ABREVIATURAS

BASIC STEPS/MOVEMENTS

AND POSITION		
STROKE	S	
CROSS STROKE	XS	
RUN	R	
TRHUST		STROKE ON 8 WHEELS
CROSS FRONT	XF	
CROSS BACK	XB	
CROSS-ROLL	XR	
WIDE-STEP	W	
SLIDE	SD	ON EDGE
		FLAT
SLALOM	SLL	
SWING	SW	
CHASSE	CH	NORMAL OR RAISED
	DPCH	DROPPED
	XCH	CROSSED
ROLL	RL	

TURNS

ONE FOOT TURNS		TWO FEET TURNS		
THREE TURN	3T	MOHAWK	OPEN	OpMK
BRACKET	BK		CLOSED	CIMK
ROCKER	RK		INVERTED	InMK
COUNTER	CT		HEEL TO HEEL	HhMK
LOOP	LP	CHOCTAW	OPEN	OpCW
TRAVELLING	TR		CLOSED	CICW
			INVERTED	InCW
			HEEL TO HEEL	HhCW

COMBINED TURNS		
TWIZZLE	TW	Inside - 3T + ½ 3T
		Outside - CT + ½ 3T
BALLROOM STEP		Outside InvMk + MK

2. – DEFINIÇÕES

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 <u>por trás</u> do corpo do patinador encontrando a mão esquerda do patinador. O braço direito do patinador estende-se <u>por trás</u> da patinadora unindo a mão direita da patinadora.
Posição parada	Corresponde a uma paragem não superior a 3s.

3. – DIAGRAMAS DE DANÇA E SOLO DANCE

NÍVEL 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.

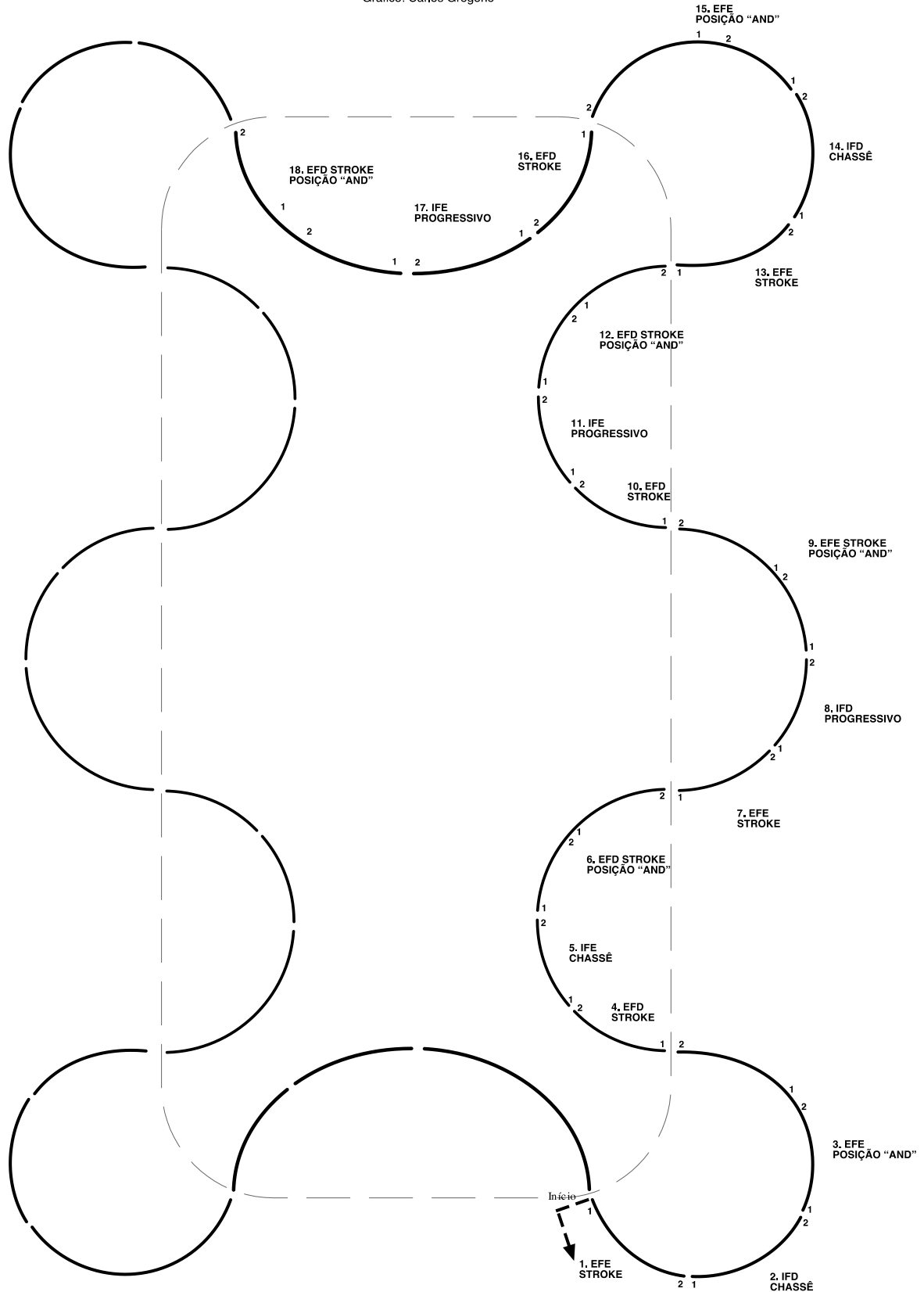
RITMO: Foxtrot
TEMPO: 104 bpm

“And” Foxtrot

Criado por: Mário Lago

Gráfico: Carlos Gregório

POSIÇÃO PAR:
Killian cruzada atrás



NÍVEL II

SKATERS MARCH

By: Irwin & Nazzaro

Music: March 4/4

Tempo: 100 bpm

Position: Killian

Pattern: Set

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.

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.

SKATERS MARCH - KEY POINT

SECTION 1:

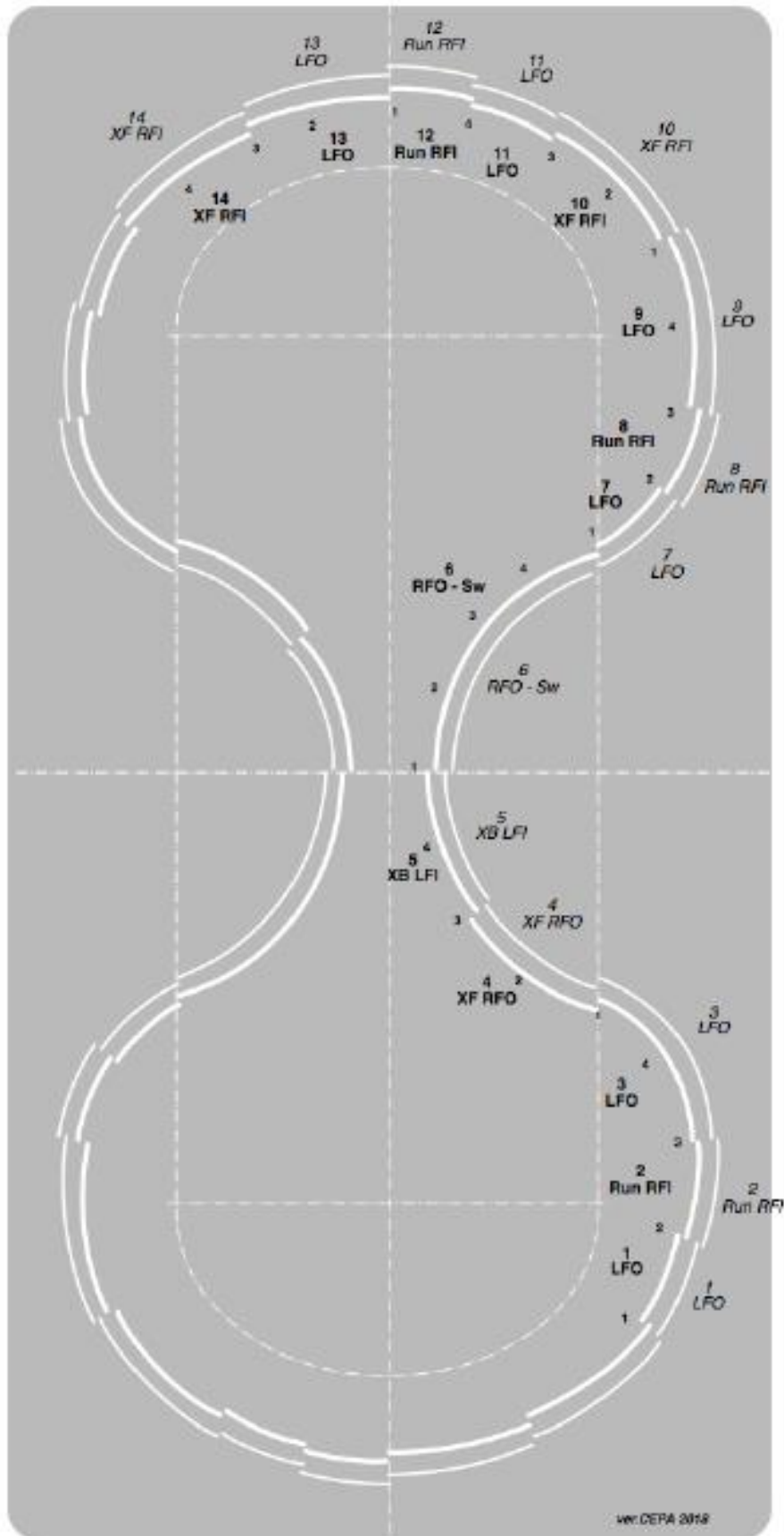
- Steps 4 XF RFO (2 beats) and 5 XB LFI (2 beats): Correct technical execution of the crosses, performed with close feet; Kilian position of the couple without separation during the steps, with correct lean and edges.
- Step 6 RFO Sw (4 beats) with a swing of the free leg on the 3rd beat of the step 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; Kilian position of the couple without separation during the steps with correct lean and edges.

SKATERS MARCH – LIST OF STEPS

Position	No.	Man's Steps	Musical Beats	Woman's Steps
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

SKATERS MARCH

By: Irwin & Nazzaro



NÍVEL III

CITY BLUES

Originated by Robert LaBriola

Music: Blues 4/4
Tempo: 88 Beats

Music: Kilian
Pattern: Set

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 Swing, with the swing being executed on the second beat of the step.

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 (Cut Step).

A dropped chasse is accomplished by:

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

Step 6 is a RFO-Swing. The free leg must be swung forward on the third beat of the step.

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

CITY BLUES – KEY POINTS

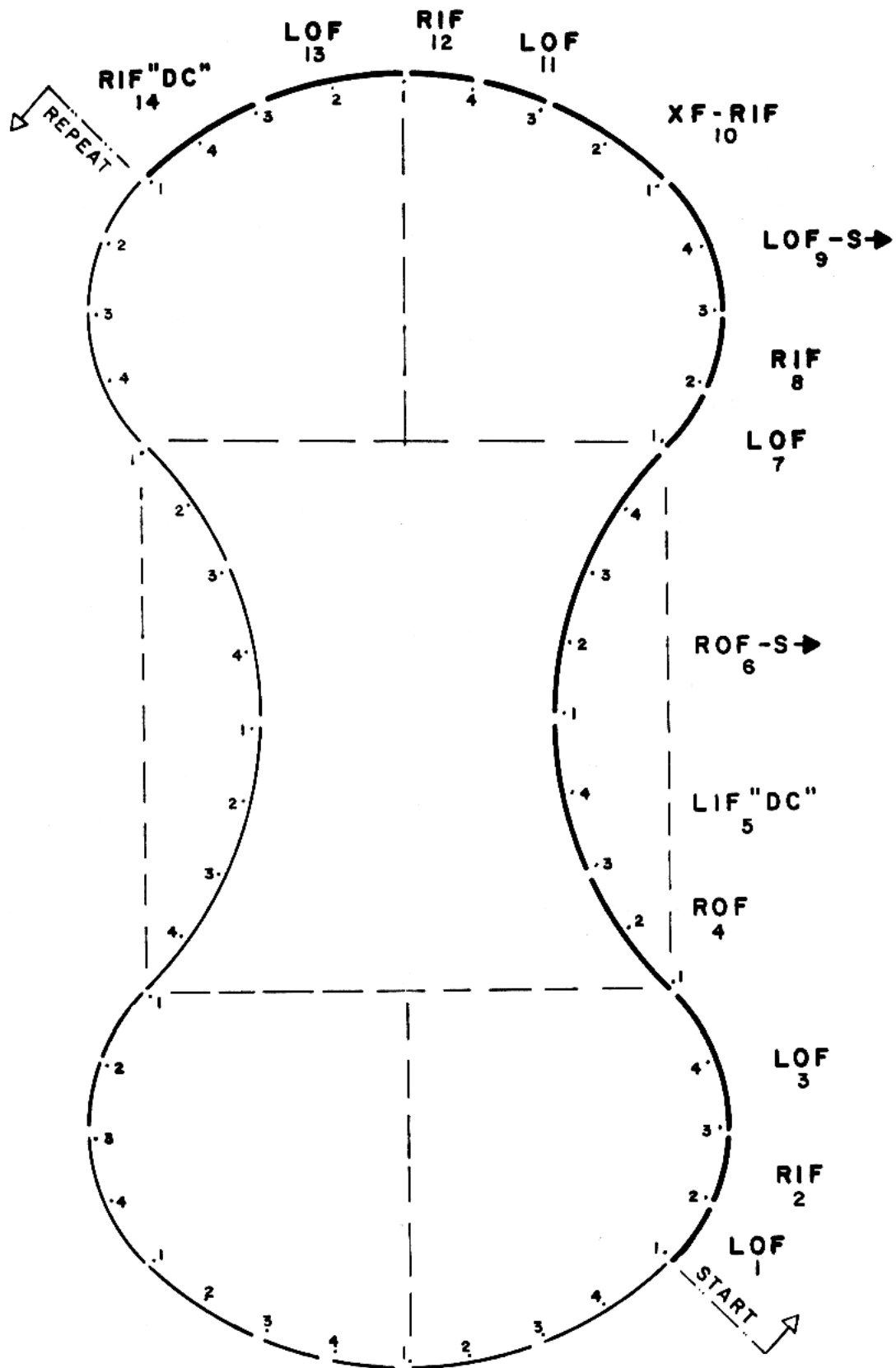
- Step 5 DpCh LFI: correct technical execution of the dropped chasse, with feet close and parallel and the free leg extended in front, on a clear inside edge without deviation to an outside edge. Attention to the Kilian position of the couple, remaining close without separation and with correct lean with respect to the inside edge.
- Step 6 RFO Sw (4 beats): correct technical execution of the swing on the third beat without deviation from the outside edge and with unison of the free legs during the swing.
- Step 9 LFO Sw (2 beats): correct technical execution of the quick swing of the free leg on the second beat. Attention to the timing and control of the free legs (not kicked), with unison of the free legs of the couple during the swing.
- 1. Step 10 XF RFI (2 beats): correct technical execution of the cross in front with the simultaneous stretching of the free legs in back.
- 2. Step 14 DpCh RFI (2 beats): correct technical execution of the dropped chasse, with feet close and parallel and the free legs extended in front, on a clear inside edge without deviation to an outside edge. Attention to the Kilian position of the couple, remaining close without separation and with correct lean with respect to the inside edge.

CITY BLUES – LIST OF STEPS

Hold	Steps	Man	Lady	Beats
Kilian	1	LFO	LFO	1
	2	RFI	RFI	1
	3	LFO	LFO	2
	4	RFO	RFO	2
	5	LFI - Cut Step	LFI - Cut Step	2
	6	RFO - Swing	RFO - Swing	4
	7	LFO	LFO	1
	8	RFI	RFI	1
	9	LFO - Swing	LFO - Swing	2
	10	XF - RFI	XF - RFI	2
	11	LFO	LFO	1
	12	RFI	RFI	1
	13	LFO	LFO	2
	14	RFI - Cut Step	RFI - Cut Step	2

CITY BLUES

Originated by Robert LaBriola



NÍVEL IV

LA VISTA CHA CHA (Couples)

By: Unknown (adapted by Fabio Holland and World Skate Dance Commission)

Music: Cha-cha 4/4

Tempo: 108 beats per minute

Dance Hold: Kilian

Pattern: Set

The dance begins with three steps: 1 LFO, 2 Run RFI, 3 LFO, the first two of which are for one beat, with the first aiming toward the long side barrier and the second parallel to it; the third step (for two beats) aims toward the long axis.

Step 4 XR-RFO is a cross roll to a right forward outside edge for two beats, followed by Step 5 XB-LFI a cross behind that concludes with the free leg extended in front, for two beats each; Step 4 aims toward the long axis, and Step 5 becomes parallel to it at the end of the second beat of the step.

Steps 6 RFO, 7 Run LFI, 8 RFO are three steps, the first two of which are for one beat, and the third of which is for two beats.

Steps 4 through 8 form the center lobe of the dance.

Step 9, XR-LFO is a two-beat forward cross roll followed by Step 10 XB-RFI, a cross behind that concludes with the free leg extended in front for two beats. Step 9 aims toward the long side barrier, while Step 10 becomes parallel to it.

The lobe continues with Steps 11 LFO, 12 Run RFI, 13 LFO, the first two of which are for one beat, and the third of which is for two beats; the aim of these steps begins parallel to the long side barrier and goes away from it.

Step 14 XF-RFI Cha Cha Tuck is a cross in front (4 beats total), with the backward extension of the free leg (on the 1st beat), followed by a bending of the skating leg (on the 2nd beat) with the simultaneous approach of the free leg to the skating leg; during the remaining beats (3rd and 4th beats) the movement of the free legs is optional.

Step 15 XB LFO Cha Cha Tuck is a cross behind (4 beats total) with the forward extension of the free leg (on the 1st beat), followed by a bending of the skating leg (on the 2nd beat) with the simultaneous approach of the free leg to the skating leg; during the remaining beats (3rd and 4th beat) the movement of the free legs is optional.

The final three steps of the dance (16 Run RFI, 17 LFO, 18 Run RFI) are three steps where the first two of which are for one beat, and the third of which is for two beats.

LA VISTA CHA CHA (Couples) – KEY POINTS

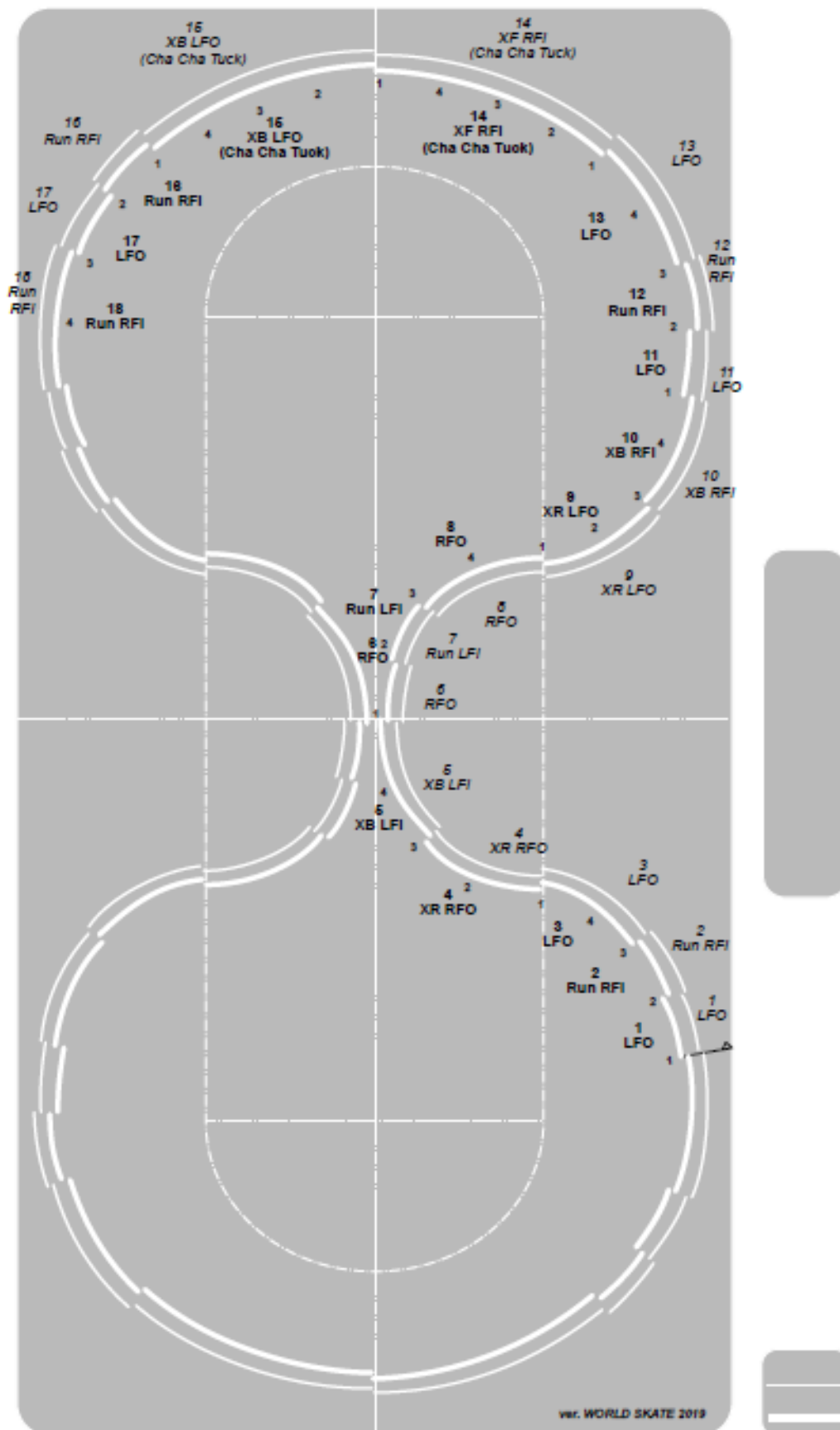
1. Steps 4 XR RFO: correct technical execution of the cross roll on an outside edge, with the appropriate change of lean. The direction of step 4 is towards the long axis. Step 5 XB LFI: correct technical execution of the cross behind with feet close and parallel skated on the required inside edge.
2. Step 9 XR LFO: correct technical execution of the cross roll on an outside edge, with the appropriate change of lean. Step 10 XB RFI: correct technical execution of the cross behind with feet close and parallel skated on the required inside edge.
3. Step 14 XF RFI Cha-Cha Tuck: correct technical execution of the cross in front with feet close and parallel on the required inside edge.
4. Step 15 XB LFO Cha-Cha Tuck: correct technical execution of the cross behind with feet close and parallel on the required outside edge.

LA VISTA CHA CHA (Couples) – LIST OF STEPS

Hold	Steps	Steps of Man	Beats	Steps of Woman
Kilian	1	LFO	1	LFO
	2	Run RFI	1	Run RFI
	3	LFO	2	LFO
	4	Xroll RFO	2	Xroll RFO
	5	XB LFI	2	XB LFI
	6	RFO	1	RFO
	7	Run LFI	1	Run LFI
	8	RFO	2	RFO
	9	Xroll LFO	2	Xroll LFO
	10	XB RFI	2	XB RFI
	11	LFO	1	LFO
	12	Run RFI	1	Run RFI
	13	LFO	2	LFO
	14	XF RFI (CHA CHA TUCK)*	4	XF RFI (CHA CHA TUCK)*
	15	XB LFO (CHA CHA TUCK)*	4	XB LFO (CHA CHA TUCK)*
	16	Run RFI	1	Run RFI
	17	LFO	1	LFO
	18	Run RFI	2	Run RFI
<i>*The movement of free leg is optional (see note)</i>				

LA VISTA CHA CHA (Couples)

By: Unknown (adapted by Fabio Holland and World Skate Dance Commission)



LA VISTA CHA CHA (Solo)

By: Unknown (adapted by Fabio Holland and World Skate Dance Commission)

Music: Cha-cha 4/4

Tempo: 108 beats per minute

Pattern: Set

The dance begins with three steps: 1 LFO, 2 Run RFI, 3 LFO, the first two of which are for one beat, with the first aiming toward the long side barrier and the second parallel to it; the third step (for two beats) aims toward the long axis.

Step 4 XR-RFO is a cross roll to a right forward outside edge for two beats, followed by Step 5 XB-LFI a cross behind that concludes with the free leg extended in front, for two beats each; Step 4 aims toward the long axis, and Step 5 becomes parallel to it at the end of the second beat of the step.

Steps 6 RFO, 7 Run LFI, 8 RFO are three steps, the first two of which are for one beat, and the third of which is for two beats.

Steps 4 through 8 form the center lobe of the dance.

Step 9, XR-LFO is a two-beat forward cross roll followed by Step 10 XB-RFI, a cross behind that concludes with the free leg extended in front for two beats. Step 9 aims toward the long side barrier, while Step 10 becomes parallel to it.

The lobe continues with Steps 11 LFO, 12 Run RFI, 13 LFO, the first two of which are for one beat, and the third of which is for two beats; the aim of these steps begins parallel to the long side barrier and goes away from it.

Step 14 XF-RFI Cha Cha Tuck is a cross in front (4 beats total), with the backward extension of the free leg (on the 1st beat), followed by a bending of the skating leg (on the 2nd beat) with the simultaneous approach of the free leg to the skating leg; during the remaining beats (3rd and 4th beats) the movement of the free leg is optional.

Step 15 XB LFO Cha Cha Tuck is a cross behind (4 beats total) with the forward extension of the free leg (on the 1st beat), followed by a bending of the skating leg (on the 2nd beat) with the simultaneous approach of the free leg to the skating leg; during the remaining beats (3rd and 4th beat) the movement of the free leg is optional.

The final three steps of the dance (16 Run RFI, 17 LFO, 18 Run RFI) are three steps where the first two of which are for one beat, and the third of which is for two beats.

LA VISTA CHA CHA (Solo) – KEY POINTS

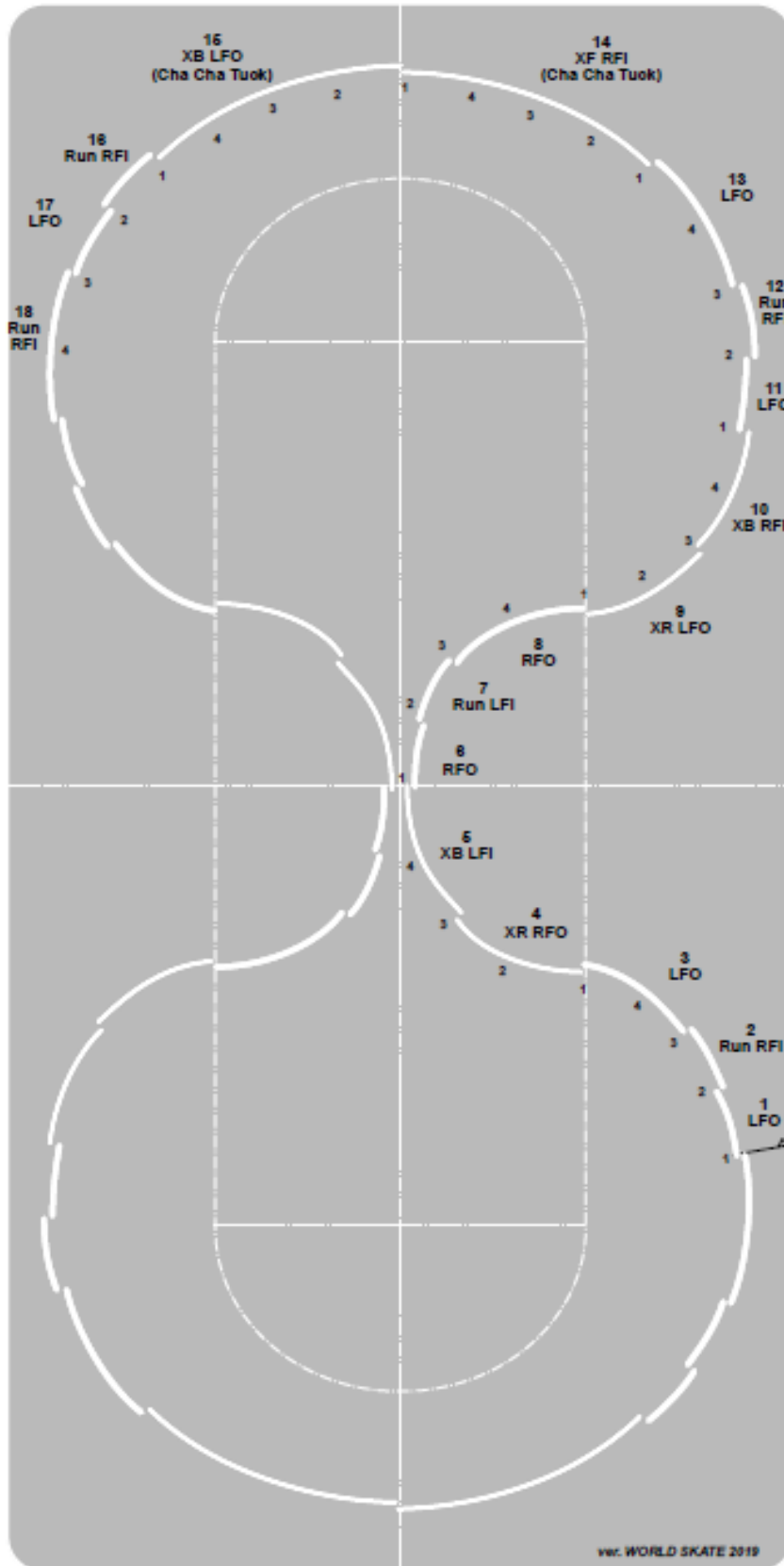
1. Steps 4 XR RFO: correct technical execution of the cross roll on an outside edge, with the appropriate change of lean. The direction of step 4 is towards the long axis.
Step 5 XB LFI: correct technical execution of the cross behind with feet close and parallel skated on the required inside edge.
2. Step 9 XR LFO: correct technical execution of the cross roll on an outside edge, with the appropriate change of lean.
Step 10 XB RFI: correct technical execution of the cross behind with feet close and parallel skated on the required inside edge.
3. Step 14 XF RFI Cha-Cha Tuck: correct technical execution of the cross in front with feet close and parallel on the required inside edge.
4. Step 15 XB LFO Cha-Cha Tuck: correct technical execution of the cross behind with feet close and parallel on the required outside edge.

LA VISTA CHA CHA (Solo) – LIST OF STEPS

Step #	Steps	Beats
1	LFO	1
2	Run RFI	1
3	LFO	2
4	XR RFO	2
5	XB LFI	2
6	RFO	1
7	Run LFI	1
8	RFO	2
9	XR LFO	2
10	XB RFI	2
11	LFO	1
12	Run RFI	1
13	LFO	2
14	XF RFI (Cha Cha Tuck)*	4
15	XB LFO (Cha Cha Tuck)*	4
16	Run RFI	1
17	LFO	1
18	Run RFI	2
*Movement of the free leg is optional (see note)		

LA VISTA CHA CHA (Solo)

By: Unknown (adapted by Fabio Holland and World Skate Dance Commission)



NÍVEL V

TUDOR WALTZ

Originated by: Ronald E. Gibbs

Music: Waltz 3/4

Tempo: 144 Beats

Steps 1, 2, 3, 4,5 & 6 are chassé sequences

Position: Kilian

Pattern: Set

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.

TUDOR WALTZ – KEY POINTS

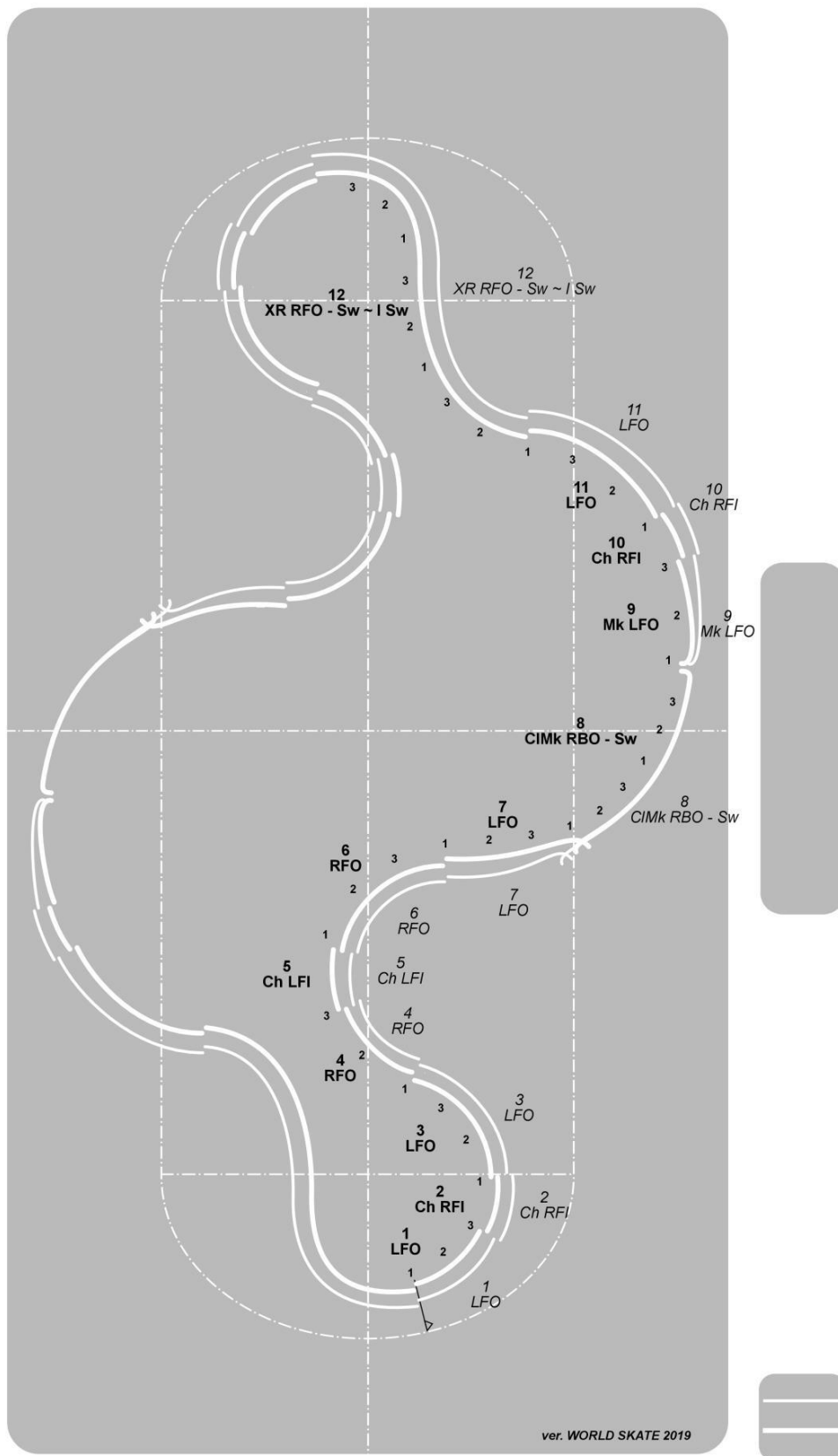
1. Step 3 LFO (3 beats): correct technical execution of the step, on a clear outside edge and held for required 3 beats.
2. Steps 7 LFO (3 beats) and 8 CIMk RBO Sw (6 beats): correct technical execution of the closed mohawk, with the correct edges before and after the turn (often flattened), in the direction of the long side barrier, without deviations from the outside edges, or loss of unison or closeness of the partners or symmetry of the free legs.
3. Step 9 Mk LFO (2 beats): correct technical execution of the mohawk on correct edges before and after the turn.
4. Step 12 XR RFO Sw Sw I (9 beats total): proper execution of the edges and the timing of the change or 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 4th beat and then swing back on the 7th beat, simultaneously with the change of edge to inside, and held on an inside edge for the last 3 beats.

TUDOR WALTZ – LIST OF STEPS

<i>Hold</i>	<i>Step No.</i>	<i>Man's Steps</i>	<i>Beats</i>	<i>Woman's Steps</i>
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	Cl Mk RBO Sw	3+3	Cl 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

TUDOR WALTZ

Originated by: Ronald E.Gibbs



NÍVEL VI

DENCH BLUES – Couples Double Pattern

By: Robert Dench and Leslie Turner

Music: Blues 4/4

Tempo: 88 bpm

Pattern: Set

Positions: Partial Tango, Waltz, Reverse Partial Tango, Foxtrot

Note: The dance must begin on the opposite side of the judges.

Step 1 XR RFO for the man and XR LBO for the woman, (1 beat each) begins in Partial Tango position, followed by Step 2 Run LFI for the man and XF RBI for the woman (1 beat each) skated in Waltz position.

Step 1 begins aiming toward the long axis and step 2 curves to finish parallel to it.

Step 3 RFO for the man and LBO for the woman (2 beats) finishes toward the long side barrier beginning in Waltz position and moving into Reverse Partial Tango position for the start of Step 4.

Step 4 XR LFO 3t for the man (2 beats), with the man executing the three turn on beat 2, while the woman skates Step 4a XR RBO (1 beat) and Step 4b XCh LBI (1 beat). Step 4 begins in Partial Tango position and as the man does the three turn the couple assumes Foxtrot position, aiming toward the long side barrier. The couple remains in Foxtrot position until step 16.

Step 5 RBO (4 beats) curves to finish aiming perpendicular to the long axis followed by Step 6 Mk LFO (2 beats) which continues the curve to finish aiming toward the center of the rink. The movement of the free leg on Step 5 is optional.

Step 7 XR RFO Sw (2 + 2 beats) is a strong outside edge, beginning toward the center of the rink and finishing toward the short side barrier. This step intersects the long axis with the swing of the free legs in front on beat 3.

Step 8 LFO (2 beats) aims toward the short side barrier and curves toward the long side barrier, followed by Steps 9 Run RFI (1 beat), 10 LFO (1 beat) and 11 Run RFI (2 beats) skated on a strong curve finishing toward the long axis allowing for the proper aim of the following step 12. The timing of these steps should be carefully executed.

Step 12 LFI and 13 CICw RBO (2 beats each) form a closed choctaw and the curvature of these edges should be of equal degree. Step 12 should aim toward the long axis and step 13 should aim toward the long side barrier. During the execution of the choctaw, the right foot should be placed close to the left on a strong outside edge and the left leg should finish in front. The couple should remain close to each other during this choctaw, without any obvious separation.

Step 14 XR LBO (4 beats) is a cross roll aiming toward the long axis and curving to finish toward the long side barrier. The movement of the free leg on this step is optional.

Step 15 Cw RFI (2 beats) aims toward the long side barrier and should be placed close to the left foot, with partners remaining close together.

Step 16a LFO (1 beat), 16b Ch RFI (1 beat) and 17 LFO (2 beats) for the man continue the curve to finish toward the long axis, while the woman simultaneously skates Step 16 LFO 3t (2 beats) and 17 RBO. The couple, on step 17 assumes Waltz position.

DENCH BLUES –Couples (Double Pattern) KEY POINTS

SEQUENCE:

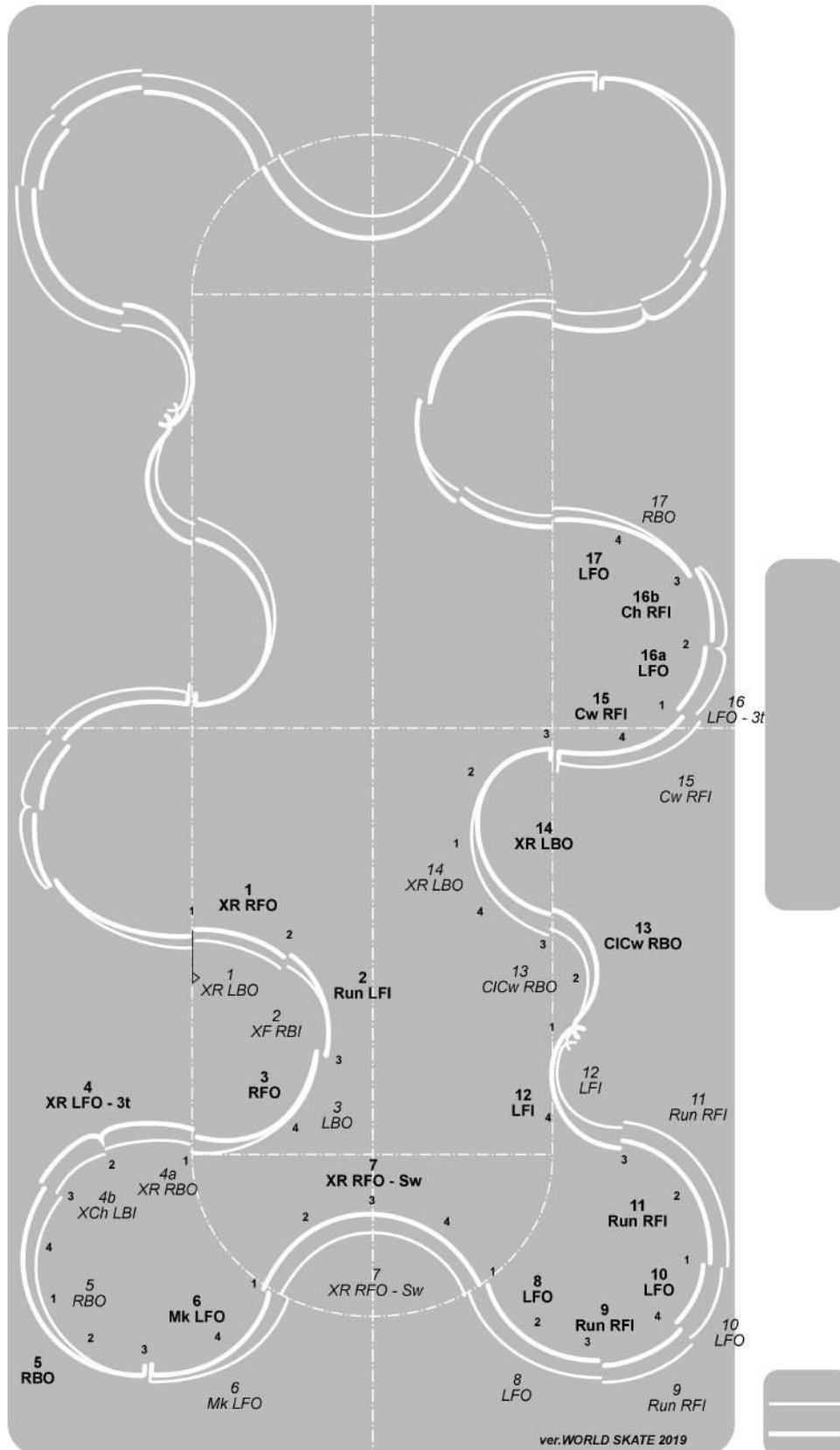
1. Steps 5 RBO and 6 Mk LFO: correct technical execution of step 5, RBO for 4 beats, without deviation from the outside edge and correct technical execution of step 6, with feet close together and with correct lean. Attention to the position of the couple which should be close without any separation.
2. Steps 7 XR RFO Sw and 8 LFO: correct technical execution of the cross roll swing, skated on an outside edge for all 4 beats (without changing the edge at the end of the step), allowing for the correct aim for step 8.
3. Steps 12 LFI and 13 CICw RBO: correct technical execution of these steps; Step 12 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 aims initially toward the long side barrier on a strong outside edge finishing toward the long axis. Attention to the position of the couple, which should be close without any separation.
4. Steps 14 XR LBO and 15 Cw RFI: correct technical execution of the choctaw, maintaining the proper edges before and after the turn. Attention to the position of the couple, which should be close without any separation.

DENCH BLUES –Couples (Double Pattern) LIST OF STEPS

Hold	No.	WOMAN'S Step		Musical Beats		MAN'S Step
1st SECTION						
Waltz	1	XR LBO		1		XR RFO
	2	XB RBI		1		Run LFI
	3	LBO		2		RFO
	4a	XR RBO		1	1+1	XR LFO 3t
	4b	XCh LBI		1		
Foxtrot	5	RBO *		4		RBO *
	6	Mk LFO		2		Mk LFO
	7	XR RBO 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	ClCw RBO		2		ClCw RBO
	14	XR LBO *		4		XR LBO *
	15	Cw RFI		2		CwRFI
	16a	LFO 3t		1+1	1	LFO
	16b				1	Ch RFI
Waltz	17	RBO		2		LFO
* free leg movement optional						

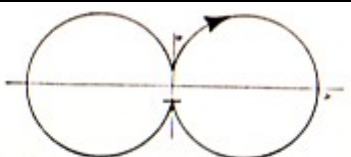
DENCH BLUES – Couples Double Pattern

By: Robert Dench and Leslie Turner

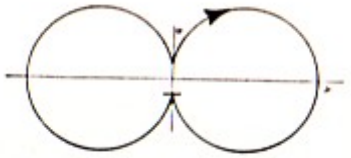



4. – QUADRO DE FIGURAS OBRIGATÓRIAS



NÍVEL I

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

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

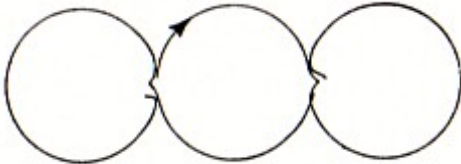
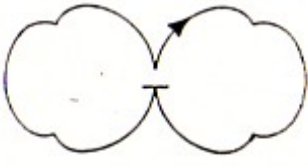
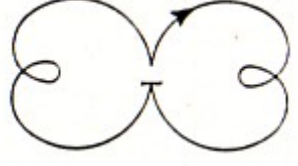
NÍVEL III

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

NÍVEL IV

DIAGRAMA	Nº	FIGURA	DESCRIÇÃO
	TRÊS		
	9	A	Interior Frente Direito
B		Interior Frente Esquerdo	lfe T Ete – Etd T lfd
	CONTRA TRÊS (BRACKET)		
	18	A	Exterior Frente Direito
B		Exterior Frente Esquerdo	Efe CT lte – ltd CT Efd
	LAÇO (BOUCLE)		
	14	Exterior Frente	Efd L Efd – Efe L Efe

NÍVEL V

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

NÍVEL VI

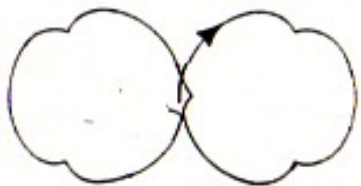
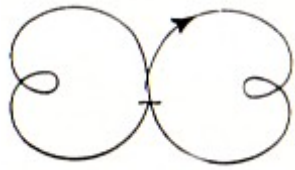
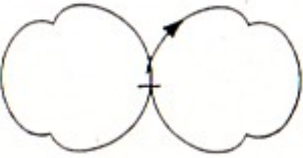
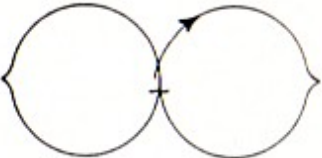
DIAGRAMA	Nº	FIGURA	DESCRIÇÃO
DUPLO TRÊS COMBINADO COM TRÊS DIVERGENTE (ROCKER) E PARÁGRAFO DO DUPLO TRÊS			
	46	A	Efd T ltd T Efd TD Etd T lfd T Etd – Ete T lfe T Ete TD Efe T lte T Efe
		B	Efe T lte T Efe TD Ete T lfe T Ete – Etd T lfd T Etd TD Efd T ltd T Efd

DIAGRAMA	Nº	FIGURA	DESCRIÇÃO
	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 lfd T Efdlfd T Etd T lfd – lfe T Ete T lfeEfe T lte T Efe
		B Exterior Frente Esquerdo	Efe T lte T Efelte T Ete T lfe – lfd T Etd T lfdEfd T lfd T Efd
	PARÁGRAFO DO CONTRA TRÊS (BRACKET)		
	40	A Exterior Frente Direito	Efd CT lfd Etd CT lfd – lfe CT Ete lte CT Efe
		B Exterior Frente Esquerdo	Efe CT lte Ete CT lfe – lfd CT Etd lfd CT Efd