



FPP
Federação de Patinagem
de Portugal

REGULAMENTO TÉCNICO

da

PATINAGEM ARTÍSTICA

-2014-

COMISSÃO TÉCNICA NACIONAL

ÍNDICE

Capítulo I – Figuras Obrigatórias e Patinagem Livre **5**

1 – Benjamins	5
1.1 – Figuras Obrigatórias	5
1.2 – Patinagem Livre	5
2 – Infantis	6
2.1 – Figuras Obrigatórias	6
2.2 – Patinagem Livre	6
3 – Iniciados	9
3.1 – Figuras Obrigatórias	9
3.2 – Patinagem Livre	9
4 – Cadetes	11
4.1 – Figuras Obrigatórias	11
4.2 – Patinagem Livre	11
5 – Juvenis	13
5.1 – Figuras Obrigatórias	13
5.2 – Patinagem Livre	13
6 – Juniores	15
6.1 – Figuras Obrigatórias	15
6.2 – Patinagem Livre	15
7 – Seniores	17
7.1 – Figuras Obrigatórias	17
7.2 – Patinagem Livre	17
8 – Regras Gerais das Figuras Obrigatórias	19
9 – Regras de Execução das Figuras Obrigatórias	19
10 – Regras de Ajuizamento das Figuras Obrigatórias	22
11 – Regras Gerais de Patinagem Livre	22
12 – Regras de Execução de Patinagem Livre	23
13 – Regras de Ajuizamento de Patinagem Livre	23
14 – Guia de Cotação do Programa Curto	30

Capítulo II - Pares de Artística **31**

1 – Infantis	31
2 – Iniciados	32
3 – Cadetes	33
4 – Juvenis	34
5 – Juniores	35
6 – Seniores	36
7 – Regras de Execução dos Pares de Artística	37
8 – Regras de Ajuizamento dos Pares de Artística	37

Capítulo III – Pares de Dança **38**

1 – Infantis	38
2 – Iniciados	38
3 – Cadetes	38
4 – Juvenis	39
5 – Juniores	39
6 – Seniores	41
7 – Regras Gerais dos Pares de Dança	43
8 – Regras de Execução da Dança Original	45
9 – Regras de Execução da Dança Livre	49
10 – Regras de Ajuizamento dos Pares de Dança	51
10.1 – Regras Gerais	51
10.2 – Regras das Danças Obrigatórias	51
10.3 – Regras da Dança Original	52
10.4 – Regras da Dança Livre	52

Capítulo IV – Solo Dance **54**

1 – Infantis	54
2 – Iniciados	54
3 – Cadetes	54
4 – Juvenis	55
5 – Juniores	55
6 – Seniores	56
7 – Regras Gerais de Solo Dance	57
8 – Regras de Execução das Danças Obrigatórias	58
9 – Regras de Execução da Dança Livre	58
10 – Regras de Ajuizamento de Solo Dance	59

Capítulo V – Show e Precisão **61**

1 – Regras Gerais de Show	61
2 – Regras de Execução de Show	62
3 – Regras de Ajuizamento de Show	65
4 – Deduções para Show	66
5 – Regras Gerais de Precisão	67
6 – Regras de Execução de Precisão	68
7 – Regras de Ajuizamento de Precisão	69
8 – Deduções para Precisão	70

Capítulo VI – Penalizações	72
Capítulo VII – Campeonatos Nacionais	76
Capítulo VIII – Outros	77
ANEXO I – Figuras Obrigatórias	78
ANEXO II – Patinagem Livre	81
ANEXO III – Teste de Nível 1 de Solo Dance e Pares de Dança	83
ANEXO IV – Guia Normativo de Acesso às Provas Nacionais	84

CAPÍTULO I – Figuras Obrigatórias e Patinagem Livre

1 – BENJAMINS

Ano de Nascimento: 2005/2006

1.1– Figuras Obrigatórias

Mínimo exigido: Teste de Nível 3 de Figuras Obrigatórias

Grupo 1	1	4	7
----------------	----------	----------	----------

Grupo 2	2	3	7
----------------	----------	----------	----------

- No escalão de Benjamins, é permitida a execução das figuras obrigatórias nos círculos de 5 metros de diâmetro.
- O grupo a realizar é sorteado, bem como o pé de saída, durante os sorteios para as ordens de saída.

1.2- Patinagem Livre

Mínimo exigido: Teste de Nível 3 de Patinagem Livre

PROGRAMA LIVRE

Tempo: 2 minutos (± 10 segundos)

Elementos a incluir:

✓ SALTOS

- No máximo saltos de uma (1) volta e axel.
- No máximo duas (2) combinações com um mínimo de dois (2) saltos e um máximo de cinco (5) saltos dos acima referidos.
- Podem apresentar no máximo 10 saltos, incluindo 2 combinações (mínimo 2, máximo 5 saltos).
- É obrigatória a execução de um toe loop (simples) isolado ou em combinação. A execução do Toe Loop aberto terá uma penalização de 0.2 na nota A.
- Só são permitidas 3 execuções do axel durante o programa.

✓ PIÕES

- Só podem ser executados os seguintes piões:
 - Piões verticais (em cima)
 - Piões em baixo (sentado)
- Só são permitidos 3 piões, ou combinações de piões.

✓ **COMBINAÇÃO DE PIÕES**

- ▶ Combinações de piões livre, dentro dos piões listados em cima.

✓ **SEQUÊNCIA DE PASSOS**

- ▶ É obrigatória a execução de uma sequência de passos (círculo ou linha/diagonal ou serpente) à escolha do patinador, que tem que incluir obrigatoriamente um duplo três com a perna livre enrolada (twizzle) e três contra-três seguidos.

✓ **SEQUÊNCIA DE MOVIMENTOS ARABESCOS EM SERPENTE**

- ▶ É obrigatória a execução de uma sequência de movimentos arabescos (tipo avião) com duas ou mais posições, em serpente, utilizando completamente o eixo longitudinal do ringue e no mínimo metade do eixo transversal.
- ▶ Inicia-se num dos topos do ringue e termina no topo oposto.
- ▶ Deve ter no mínimo 2 posições arabescas.
- ▶ A serpente deverá ter no mínimo 2 lóbulos com, no mínimo, metade da largura do ringue.
- ▶ São permitidos pequenos puxões no início e no fim da serpente, mas não entre as posições.
- ▶ Excetuando esses puxões, o patinador deverá encontrar-se sempre numa posição arabesca (onde a perna livre se encontra acima do nível das ancas).
- ▶ Cada posição arabesca deverá estar bem definida antes de se mudar para uma outra posição.
- ▶ Aconselha-se alterações de rodado e/ou de direção numa mesma posição.
- ▶ Variações de posições arabescas são permitidas, incluindo agarrar joelho ou patim, sendo a posição da perna livre opcional.

“Movimentos Arabescos”:

Movimentos em que, estando o patinador a executar um rodado ou um flat sobre um pé, o corpo é fortemente arqueado originando uma linha contínua entre a cabeça com a ponta do pé livre acima do nível das ancas. O movimento “Bandeira”, onde a ponta do pé livre é agarrada sobre o plano frontal acima do nível das ancas, é permitido.

CAPÍTULO I – Figuras Obrigatórias e Patinagem Livre

2 – INFANTIS

Ano de Nascimento: 2003/2004

2.1 - Figuras Obrigatórias

Mínimo exigido: Teste de Nível 3 de Figuras Obrigatórias

Grupo 1	3	8 a/b	14
----------------	----------	--------------	-----------

Grupo 2	4	9 a/b	14
----------------	----------	--------------	-----------

- No escalão de Infantis, é permitida a execução das figuras obrigatórias nos círculos de 5 metros de diâmetro.
- O grupo a realizar é sorteado, bem como o pé de saída, durante os sorteios para as ordens de saída.

2.2 - Patinagem Livre

Mínimo exigido: Teste de Nível 3 de Patinagem Livre

PROGRAMA LIVRE

Tempo: 2 minutos e 30 segundos (± 10 segundos)

Elementos a incluir:

✓ SALTOS

- No máximo saltos de uma (1) volta, mais axel, duplo toe-loop e duplo salchow.
- No máximo duas (2) combinações com um mínimo de dois (2) saltos e um máximo de cinco (5) saltos dos acima referidos.
- Podem apresentar no máximo 10 saltos, incluindo 2 combinações (mínimo 2, máximo 5 saltos).
- É obrigatória a execução de um Toe Loop (simples ou duplo) isolado ou em combinação. A execução do Toe Loop aberto (simples ou duplo) terá uma penalização de 0.2 na nota A.
- Com exceção dos saltos de uma volta ou menos, um salto (do mesmo tipo e rotação) só poderá ser executado, no máximo, três vezes durante o programa.
- Todas as combinações de saltos terão de ser diferentes.

✓ PIÕES

- Só podem ser executados os seguintes piões:
 - Piões verticais (em cima)
 - Piões em baixo (sentado)
 - Piões de avião (excetuando: Broken Ankle, calcanhar e invertido)

- É obrigatória a execução de um pião vertical ou combinação de piões verticais.
- Deverão ser executados, no mínimo, dois piões, sendo um deles **obrigatoriamente** uma combinação.

✓ **COMBINAÇÃO DE PIÕES**

- Apenas uma combinação de piões é permitida, dentro dos piões listados em cima.
- Só são permitidos 3 piões, ou combinações de piões, incluindo o pião obrigatório.
- A utilização de movimentos extra (pequenos saltos/puxões) na mudança entre piões faz com que a ligação seja considerada pobre.

✓ **SEQUÊNCIA DE PASSOS**

- É obrigatória a execução de uma sequência de passos (circulo ou linha/diagonal ou serpente) à escolha do patinador, que tem que incluir obrigatoriamente um duplo três com a perna livre enrolada (twizzle) e três contra-três seguidos.

✓ **SEQUÊNCIA DE MOVIMENTOS ARABESCOS EM SERPENTE**

- É obrigatória a execução de uma sequência de movimentos arabescos (tipo avião) com duas ou mais posições, em serpente, utilizando completamente o eixo longitudinal do ringue e no mínimo metade do eixo transversal.

CAPÍTULO I – Figuras Obrigatórias e Patinagem Livre

3 – INICIADOS

Ano de Nascimento: 2001/2002

3.2 - Figuras Obrigatórias

Mínimo exigido: Teste de Nível 3 de Figuras Obrigatórias

Grupo 1	18 a/b	10	23 a/b	15
----------------	---------------	-----------	---------------	-----------

Grupo 2	19 a/b	11	22 a/b	30 a/b
----------------	---------------	-----------	---------------	---------------

- É obrigatória a execução das figuras nos círculos de 6 metros de diâmetro.
- O grupo a realizar é sorteado, bem como o pé de saída, durante os sorteios para as ordens de saída.

3.3 - Patinagem Livre

Mínimo exigido: Teste de Nível 3 de Patinagem Livre

PROGRAMA LIVRE

Tempo: 3 minutos (± 10 segundos)

Elementos a incluir:

✓ SALTOS

- No máximo só saltos até 2 voltas (duplo axel e triplos são proibidos)
- Com exceção dos saltos de uma volta ou menos, um salto (do mesmo tipo e rotação) só poderá ser executado, no máximo, três vezes durante o programa.
- Todas as combinações de saltos terão de ser diferentes.
- Podem apresentar no máximo 12 saltos, incluindo 2 combinações (mínimo 2, máximo 5 saltos).
- É obrigatória a execução de um Toe Loop (simples ou duplo) isolado ou em combinação. A execução do Toe Loop aberto (simples ou duplo) terá uma penalização de 0.2 na nota A.

✓ PIÕES

- Só podem ser executados os seguintes piões: Piões verticais (em cima)
 - Piões em baixo (sentado)
 - Qualquer espécie de pião de avião (a exceção de Broken Ankle).
- É obrigatória a execução de um pião em baixo ou combinação de piões em baixo.
- Deverão ser executados, no mínimo, dois piões, sendo um deles **obrigatoriamente** uma combinação.

✓ **COMBINAÇÃO DE PIÕES**

- Combinações de piões livre, dentro dos piões listados em cima.
- A utilização de movimentos extra (pequenos saltos/puxões) na mudança entre piões faz com que a ligação seja considerada pobre.

✓ **SEQUÊNCIA DE PASSOS**

- É obrigatória a execução de uma sequência de passos (círculo ou linha/diagonal ou serpente) à escolha do patinador, que tem que incluir obrigatoriamente um duplo três com a perna livre enrolada (twizzle) e três contra-três seguidos.

✓ **SEQUÊNCIA DE MOVIMENTOS ARABESCOS EM SERPENTE**

- É obrigatória a execução de uma sequência de movimentos arabescos (tipo avião) com duas ou mais posições, em serpente, utilizando completamente o eixo longitudinal do ringue e no mínimo metade do eixo transversal.

CAPÍTULO I – Figuras Obrigatórias e Patinagem Livre

4 – CADETES

Ano de Nascimento: 1999/2000

4.1 - Figuras Obrigatórias

Mínimo exigido: Teste de Nível 4 de Figuras Obrigatórias

Grupo 1	13	19 a/b	20 a/b	15
Grupo 2	18 a/b	21 a/b	28 a/b	30 a/b
Grupo 3	19 a/b	22 a/b	28 a/b	16
Grupo 4	13	18 a/b	23 a/b	30 a/b

- É obrigatória a execução das figuras nos círculos de 6 metros de diâmetro.
- O grupo a realizar é sorteado, bem como o pé de saída, durante os sorteios para as ordens de saída.

4.2 - Patinagem Livre

Mínimo exigido: Teste de Nível 4 de Patinagem Livre

PROGRAMA CURTO:

Tempo: 2 minutos e 15 segundos (\pm 5 segundos)

Elementos obrigatórios:

✓ **AXEL**

- Simples, Duplo ou Triplo

✓ **SALTO ISOLADO PICADO**

- Simples, Duplo ou Triplo

✓ **COMBINAÇÃO DE SALTOS**

- Um mínimo de três (3) e um máximo de cinco (5) saltos.
- Deverá ser incluído, no mínimo, um salto de duas (2) ou mais rotações.

✓ PIÃO ISOLADO CLASSE A / B / C

- O patinador deverá optar de entre os seguintes (entrada e saída opcional):

CLASSE A	CLASSE B	CLASSE C
Invertido	Pião em avião exterior trás	Pião interior trás em baixo
Calcanhar	Pião em avião interior trás	Pião exterior frente em baixo
Lay Over	Pião exterior trás em baixo	Pião cruzado
Pião em avião saltado		Pião em avião exterior frente
Pião em baixo saltado		

- O pião deverá ter, no mínimo três (3) rotações.

✓ COMBINAÇÃO DE PIÕES

- Duas (2) ou três (3) posições, com ou sem mudança de pé.
- Deverá incluir obrigatoriamente um Pião em Baixo com o rodado à opção.
- No mínimo 3 rotações em cada posição.
- Entrada e saída opcionais.

✓ UMA SEQUÊNCIA COREOGRÁFICA DE PASSOS

- Deverão ser incluídos passos de nível 1.
- Para o ano de 2014 os passos deverão ser efetuados em **Serpente**.

Os patinadores deverão, **OBRIGATORIAMENTE**, executar os elementos pela seguinte ordem:

1. **SALTO** (Axel, combinação de saltos ou salto picado)
2. **SALTO** (Axel, combinação de saltos ou salto picado)
3. **PIÃO** (Isolado ou combinação de piões)
4. **SALTO** (Axel, combinação de saltos ou salto picado)
5. **SEQUÊNCIA COREOGRÁFICA DE PASSOS**
6. **PIÃO** (Isolado ou combinação de piões)

PROGRAMA LONGO:

Tempo: 3 minutos e 30 segundos (\pm 10 segundos)

Elementos a incluir:

- Só são permitidos seis elementos de saltos (máximo 3 combinações de saltos e 3 saltos isolados).
- Por cada elemento extra, será aplicada a penalização de 0.5 na nota B.
- É obrigatório incluir, no mínimo uma sequência de passos de nível 1, optando pelos seguintes diagramas: serpente, círculo ou diagonal.
- É obrigatória a execução de um Toe Loop (simples, duplo ou triplo) isolado ou em combinação. A execução do Toe Loop aberto (simples, duplo ou triplo) terá uma penalização de 0.2 na nota A.

CAPÍTULO I – Figuras Obrigatórias e Patinagem Livre

5 – JUVENIS

Ano de Nascimento: 1997 e 1998

5.1 - Figuras Obrigatórias

Mínimo exigido: Teste de Nível 4 de Figuras Obrigatórias

Grupo 1	20 a/b	33 a/b	36 a/b	16
Grupo 2	21 a/b	32 a/b	29 a/b	17
Grupo 3	22 a/b	33 a/b	36 a/b	17
Grupo 4	23 a/b	32 a/b	29 a/b	30 a/b

- É obrigatória a execução das figuras nos círculos de 6 metros de diâmetro.
- O grupo a realizar é sorteado, bem como o pé de saída, durante os sorteios para as ordens de saída.

5.2 - Patinagem Livre

Mínimo exigido: Teste de Nível 4 de Patinagem Livre

PROGRAMA CURTO:

Tempo: 2 minutos e 15 segundos (\pm 5 segundos)

Elementos obrigatórios:

✓ **AXEL**

- Simples, Duplo ou Triplo

✓ **SALTO ISOLADO PICADO**

- Simples, Duplo ou Triplo

✓ **COMBINAÇÃO DE SALTOS**

- Um mínimo de três (3) e um máximo de cinco (5) saltos.
- Deverá ser incluído, no mínimo, um salto de duas (2) ou mais rotações.

✓ PIÃO ISOLADO CLASSE A / B / C

- O patinador deverá optar de entre os seguintes (entrada e saída opcional):

CLASSE A	CLASSE B	CLASSE C
Invertido	Pião em avião exterior trás	Pião interior trás em baixo
Calcanhar	Pião em avião interior trás	Pião exterior frente em baixo
Lay Over	Pião exterior trás em baixo	Pião cruzado
Pião em avião saltado		Pião em avião exterior frente
Pião em baixo saltado		

- O pião deverá ter, no mínimo três (3) rotações.

✓ COMBINAÇÃO DE PIÕES

- Duas (2) ou três (3) posições, com ou sem mudança de pé.
- Deverá incluir obrigatoriamente um Pião em Baixo com o rodado à opção.
- No mínimo 3 rotações em cada posição.
- Entrada e saída opcionais.

✓ UMA SEQUÊNCIA COREOGRÁFICA DE PASSOS

- Deverão ser incluídos passos de nível 1.
- Para o ano de 2014 os passos deverão ser efetuados em **Serpente**.

Os patinadores deverão, **OBRIGATORIAMENTE**, executar os elementos pela seguinte ordem:

1. **SALTO** (Axel, combinação de saltos ou salto picado)
2. **SALTO** (Axel, combinação de saltos ou salto picado)
3. **PIÃO** (Isolado ou combinação de piões)
4. **SALTO** (Axel, combinação de saltos ou salto picado)
5. **SEQUÊNCIA COREOGRÁFICA DE PASSOS**
6. **PIÃO** (Isolado ou combinação de piões)

PROGRAMA LONGO:

Tempo: 4 minutos (± 10 segundos)

Elementos a incluir:

- É obrigatório incluir no mínimo duas sequências (diferentes entre si) de passos de nível 1, optando pelos seguintes diagramas: serpente, círculo ou diagonal.

CAPÍTULO I – Figuras Obrigatórias e Patinagem Livre

6 – JUNIORES

Ano de Nascimento: 1995 e 1996

6.1 - Figuras Obrigatórias

Mínimo exigido: Teste de Nível 4 de Figuras Obrigatórias

Grupo 1	20 a/b	37 a/b	40 a/b	31 a/b
Grupo 2	21 a/b	36 a/b	40 a/b	38 a/b
Grupo 3	22 a/b	37 a/b	40 a/b	31 a/b
Grupo 4	23 a/b	36 a/b	40 a/b	38 a/b

- É obrigatória a execução das figuras nos círculos de 6 metros de diâmetro.
- O grupo a realizar é sorteado, bem como o pé de saída, durante os sorteios para as ordens de saída.

6.2 - Patinagem Livre

Mínimo exigido: Teste de Nível 4 de Patinagem Livre

PROGRAMA CURTO:

Tempo: 2 minutos e 15 segundos (± 5 segundos)

Elementos obrigatórios:

✓ **AXEL**

Simple, Duplo ou Triplo

✓ **SALTO ISOLADO PICADO**

Simple, Duplo ou Triplo

✓ **COMBINAÇÃO DE SALTOS**

Um mínimo de três (3) e um máximo de cinco (5) saltos.

Deverá ser incluído, no mínimo, um salto de duas (2) ou mais rotações.

✓ **PIÃO ISOLADO CLASSE A / B**

› O patinador deverá optar de entre os seguintes (entrada e saída opcional):

CLASSE A	CLASSE B
Invertido	Pião em avião exterior trás
Calcanhar	Pião em avião interior trás
Broken Ankle	Pião exterior trás em baixo
Lay Over	
Pião em avião saltado	
Pião em baixo saltado	

› O pião deverá ter, no mínimo três (3) rotações.

✓ **COMBINAÇÃO DE PIÕES**

- › Duas (2) ou três (3) posições, com ou sem mudança de pé.
- › Deverá incluir obrigatoriamente um Pião em Baixo com o rodado à opção.
- › No mínimo 3 rotações em cada posição.
- › Entrada e saída opcionais.

✓ **UMA SEQUÊNCIA COREOGRÁFICA DE PASSOS**

- › Deverão ser incluídos passos de nível 1.
- › Para o ano de 2014 os passos deverão ser efetuados em **Serpente**.

Os patinadores deverão, **OBRIGATORIAMENTE**, executar os elementos pela seguinte ordem:

- 1. SALTO** (Axel, combinação de saltos ou salto picado)
- 2. SALTO** (Axel, combinação de saltos ou salto picado)
- 3. PIÃO** (Isolado ou combinação de piões)
- 4. SALTO** (Axel, combinação de saltos ou salto picado)
- 5. SEQUÊNCIA COREOGRÁFICA DE PASSOS**
- 6. PIÃO** (Isolado ou combinação de piões)

PROGRAMA LONGO:

Tempo: 4 minutos (± 10 segundos)

Elementos a incluir:

- › É obrigatório incluir, no mínimo, duas sequências (diferentes entre si) de passos de nível 1, optando pelos seguintes diagramas: serpente, círculo ou diagonal.

CAPÍTULO I – Figuras Obrigatórias e Patinagem Livre

7 – SENIORES

Ano de Nascimento: 1994 e anteriores

7.1 - Figuras Obrigatórias

Mínimo exigido: Teste de Nível 4 de Figuras Obrigatórias

Grupo 1	20 a/b	37 a/b	41 a/b	38 a/b
----------------	---------------	---------------	---------------	---------------

Grupo 2	21 a/b	36 a/b	40 a/b	39 a/b
----------------	---------------	---------------	---------------	---------------

Grupo 3	22 a/b	37 a/b	41 a/b	38 a/b
----------------	---------------	---------------	---------------	---------------

Grupo 4	23 a/b	36 a/b	40 a/b	39 a/b
----------------	---------------	---------------	---------------	---------------

- É obrigatória a execução das figuras nos círculos de 6 metros de diâmetro.
- O grupo a realizar é sorteado, bem como o pé de saída, durante os sorteios para as ordens de saída.

7.2 - Patinagem Livre

Mínimo exigido: Teste de Nível 4 de Patinagem Livre

PROGRAMA CURTO:

Tempo: 2 minutos e 15 segundos (\pm 5 segundos)

Elementos obrigatórios:

✓ **AXEL**

- Simples, Duplo ou Triplo

✓ **SALTO ISOLADO PICADO**

- Simples, Duplo ou Triplo

✓ **COMBINAÇÃO DE SALTOS**

- Um mínimo de três (3) e um máximo de cinco (5) saltos.
- Deverá ser incluído, no mínimo, um salto de duas (2) ou mais rotações.

✓ PIÃO ISOLADO CLASSE A

- O patinador deverá optar de entre os seguintes (entrada e saída opcional):

CLASSE A
Invertido
Calcanhar
Broken Ankle
Lay Over
Pião em avião saltado
Pião em baixo saltado

- O pião deverá ter, no mínimo três (3) rotações.

✓ COMBINAÇÃO DE PIÕES

- Duas (2) ou três (3) posições, com ou sem mudança de pé.
- Deverá incluir obrigatoriamente um Pião em Baixo com o rodado à opção.
- No mínimo 3 rotações em cada posição.
- Entrada e saída opcionais.

✓ UMA SEQUÊNCIA COREOGRÁFICA DE PASSOS

- Deverão ser incluídos passos de nível 1.
- Para o ano de 2014 os passos deverão ser efetuados em **Serpente**.

Os patinadores deverão, **OBRIGATORIAMENTE**, executar os elementos pela seguinte ordem:

1. **SALTO** (Axel, combinação de saltos ou salto picado)
2. **SALTO** (Axel, combinação de saltos ou salto picado)
3. **PIÃO** (Isolado ou combinação de piões)
4. **SALTO** (Axel, combinação de saltos ou salto picado)
5. **SEQUÊNCIA COREOGRÁFICA DE PASSOS**
6. **PIÃO** (Isolado ou combinação de piões)

PROGRAMA LONGO:

Tempo: 4 minutos (± 10 segundos)

Elementos a incluir:

- É obrigatório incluir, no mínimo, duas sequências (diferentes entre si) de passos de nível 1, optando pelos seguintes diagramas: serpente, círculo ou diagonal.

CAPÍTULO I – Figuras Obrigatórias e Patinagem Livre

8 – REGRAS GERAIS DAS FIGURAS OBRIGATÓRIAS

- É obrigatória a dupla execução de todas as figuras de círculos e tripla execução nas de boucles.
- Sempre que num escalão, um dos géneros tiver 8 ou menos atletas para prova, os dois géneros realizam a prova em conjunto. Assim, o sorteio do grupo e do pé é apenas um.
- O sorteio da ordem de saída deve fazer-se em separado, depois do qual se acrescenta o sorteio do género com menor número de atletas no final da lista do outro género.
- Na primeira figura ficam separados os géneros, mas a partir daí todos os atletas contam para a rotação de quem começa cada figura.

Exemplo:

- 1- **Ana** (inicia a 1ª figura)
- 2- **Rita**
- 3- **Mariana** (inicia a 2ª figura)
- 4- **Madalena**
- 5- **Inês** (inicia a 3ª figura)
- 6- **Sara**
- 7- **Gonçalo** (inicia a 4ª figura)
- 8- **Frederico**

AQUECIMENTOS:

- **15 minutos** antes da competição (todos os atletas) + **2 minutos** para o 1º patinador e os que se encontram a aquecer (4 ou 5);
- **10 minutos** entre a 3ª e 4ª figuras, precedidos de um intervalo de **5 minutos**, a contar a partir do final da execução do último atleta na 3ª figura. Neste intervalo não é permitido treinar.

9 – REGRAS DE EXECUÇÃO DAS FIGURAS OBRIGATÓRIAS

O cumprimento da correta execução de todos os componentes da Figuras Obrigatórias será alvo da avaliação dos juízes e deve ser o mais objetivo possível, por isso relembramos as principais regras de execução das partidas, prosseguimentos, mudanças de rodado, viragens e dos boucles ou laços.

Partida:

Entende-se como partida a ação mediante a qual o patinador, colocado sobre o círculo e parado, dá início à execução da Figura Obrigatória. O patinador deve estar numa posição direita, com o patim que vai ser portador alinhado com a linha e perpendicular ao eixo longitudinal, no ponto de tangência dos 2 círculos.

O patim que vai ser livre deve estar perpendicular ao outro, ou a cerca de 60 graus. Da partida deve resultar um deslizar sobre um pé, com a pressão no rodado pré-estabelecido, por meio de um único impulso. As pernas efetuam uma ligeira flexão, seguindo-se uma extensão gradual. O pé livre fica em linha com o portador e é levantado do solo sem se afastar, principalmente lateralmente, do ponto onde se realizou o início da execução e sem cruzar/ultrapassar o eixo longitudinal.

Prosseguimento:

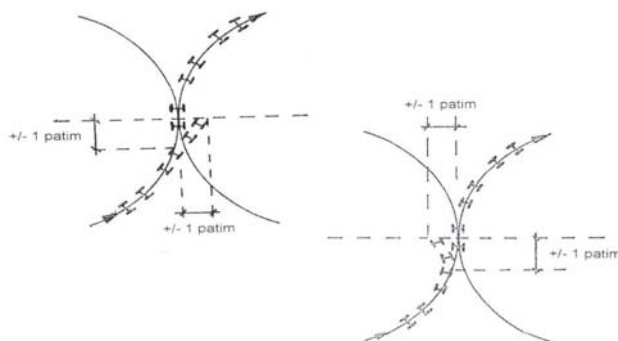
O prosseguimento é uma das dificuldades das Figuras Obrigatórias, com a qual o patinador fecha um círculo para passar ao seguinte.

Este ocupa um intervalo de tempo durante o qual o patinador, trocando o pé portador, adquire a velocidade necessária para percorrer o círculo seguinte. Mediante um único impulso, o pé portador deixa o traçado, 1 patim antes do eixo longitudinal, com a profundidade estritamente necessária, à entrada do pé livre que passará a portador.

O pé portador que abandona o traçado deve realizar esta ação sem movimentos bruscos e sem cruzar/ultrapassar o eixo longitudinal.

O pé livre que passa a portador deve aproximar-se de forma fluída e controlada lateralmente ao pé portador. Deve colocar-se no solo sobre o eixo longitudinal, no ponto de tangência e alinhado com o traçado, com a pressão imediata do rodado exigido.

Quando o pé portador que passa a livre deixa o solo deve fazê-lo sem se afastar, principalmente no sentido lateral.



Mudança de rodado:

Por mudança de rodado entende-se uma mudança de círculo que se realiza sem mudar o pé portador, ou o sentido da marcha, passando de um rodado exterior para interior, ou vice-versa.

A mudança de rodado deve ser efetuada exatamente sobre o eixo longitudinal dos círculos e realiza-se mediante uma troca de inclinação do eixo do corpo.

Esta é uma dificuldade inserida nas serpentes e nos parágrafos (figuras fundamentais ou de base) e por consequência nos seus derivados.

Deve haver uma troca de inclinação do eixo do corpo e não somente da mudança da pressão no tornozelo. Os juízes deverão pontuar melhor a mudança de rodado efetuada com troca na inclinação do eixo do corpo.

Medidas de comprimento e profundidade de cada viragem:

Viragens	Comprimento	Profundidade
Três	1 patim	1 patim
Contra-Três	1 patim	1 roda ou um pouco mais
Três Divergente	1 patim	½ patim
Contra-Três Divergente	1 patim	½ patim
Duplo Três	1 patim	1 patim

Eixos de execução de cada viragem:

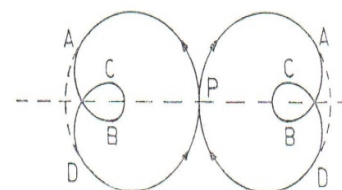
Viragens	Eixo
Três	Eixo longitudinal
Contra-Três	Eixo Longitudinal
Três Divergente	Interseção do eixo longitudinal com eixo de tangência
Contra-Três Divergente	Interseção do eixo longitudinal com eixo de tangência
Duplo Três	Eixo do duplo três (divide o círculos em 3 partes iguais)

Boucle ou laço:

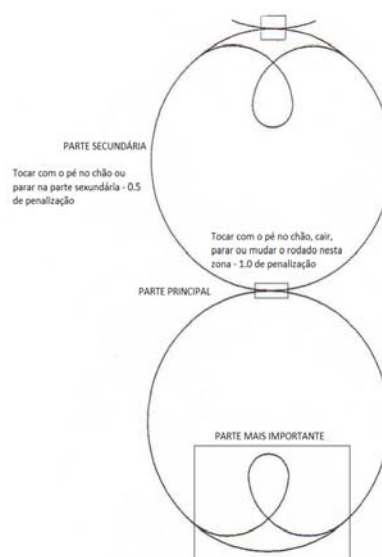
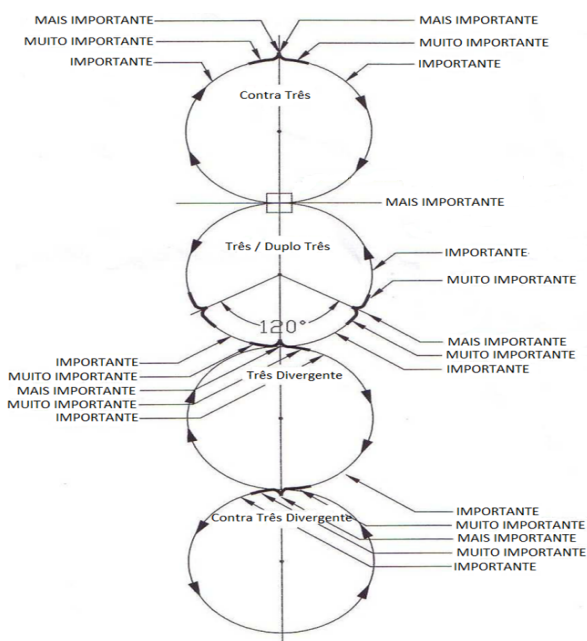
O laço consiste em percorrer 3 arcos de círculo com raio diferente, conciliados entre si de modo a obter um único traço e efetuando, assim, em 4 pontos uma mudança da pressão no pé portador.

Ao ponto A deve corresponder um aumento da pressão no rodado, que por sua vez é acentuada no ponto B, onde se observa que a roda, que corresponde ao mesmo sentido da marcha, mas que fica oposta ao rodado mais pressionado, se levanta ligeiramente. Esta roda é aliviada da pressão do ponto B ao ponto C, como consequência da pressão efetuada no rodado oposto.

Na realização deste exercício deve ser dada uma atenção particular à manutenção da pressão no rodado exigido e ao cumprimento do traçado. Depois deve ser dada uma atenção particular à velocidade constante e à harmonia do movimento.



Partes principais e secundárias de cada figura:



10 – REGRAS DE AJUIZAMENTO DAS FIGURAS OBRIGATÓRIAS

- ➔ Contacto do pé livre no chão na parte principal da figura, sofre uma penalização de 1,0.
- ➔ Contacto do pé livre no chão na parte secundária da figura, sofre uma penalização de 0,5.
- ➔ Paragem ou queda, sofre uma penalização de 1,0.
- ➔ Por cada viragem incorreta, sofre uma penalização de 1,0.

11 – REGRAS GERAIS DE PATINAGEM LIVRE

VESTUÁRIO:

- Em todas as provas de patinagem artística (incluindo treinos oficiais), o fato tanto para o patinador ou patinadora deverá refletir o carácter da música, mas nunca deverá causar embaraço ao patinador, juiz ou espectador.
- A aparência de nudez (o uso excessivo de material transparente) é considerada uma violação ao parágrafo anterior devendo por isso ser penalizada (o uso excessivo de material cor de pele que transmita a aparência de nudez. Os homens não deverão usar este tipo de material nas calças e tronco. As patinadoras não deverão usar este tipo de material na zona do peito e bacia).
- Fatos com grandes decotes ou tão curtos que mostrem a zona abdominal não são próprios para exibição de um programa de competição.
- Adereços de qualquer espécie não são permitidos.
- Qualquer adorno ou material que produza brilho deverá estar bem preso ao fato de forma a que não caia ao solo podendo assim prejudicar o par ou atleta seguinte.
- Qualquer tipo de caracterização, em qualquer parte do corpo, é considerada de show não sendo portanto permitida em provas de patinagem livre, dança, solo-dance e pares de artística.

Fato da patinadora:

- Deverá ser construído de forma a tapar por completo as ancas e glúteos. Todo o fato deverá possuir saia.

Fato do patinador:

- Não poderá ser sem mangas nem ter decotes com mais de 8cm abaixo da linha do pescoço. Material transparente que sugira nudez não é permitido.
- Pintar, de forma óbvia, através de forte maquilhagem e de qualquer cor o corpo, é considerado show e não é permitido em figuras obrigatórias e patinagem livre.
- Também não é permitido o uso de qualquer acessório preso ao fato como por exemplo flores, capas, luzes, chapéus, etc. O fato deverá permanecer sem alterações do início ao fim do programa. Estamos em disciplinas artísticas e não de show.

MÚSICA:

- Não é permitida música cantada em patinagem livre.

AJOELHAR OU DEITAR SOBRE O SOLO:

- Só é permitido, durante 5 segundos, no início e no fim do programa curto e longo, em todos os escalões.

12 – REGRAS DE EXECUÇÃO DE PATINAGEM LIVRE

PIÃO BROKEN ANKLE:

- Excetuando os escalões de juniores e seniores, não é permitido nos programas curtos e longos.

AQUECIMENTOS DE PROGRAMAS CURTO E LONGO:

- **2 minutos** + O TEMPO DOS PROGRAMAS

SEQUÊNCIA COREOGRÁFICA DE PASSOS - 2014

Série de passos de nível 1, que serão patinados em **Serpente**.

- Todos os passos de ligação devem ser executados de acordo com o carácter da música.
- O trabalho de pés deve ser de nível 1
- Cada passo deve ser executado de forma progressiva.
- Não é autorizado retrocesso no sentido de execução.
- São permitidas pequenas paragens desde que estejam de acordo com a música.
- Não são permitidos quaisquer tipos de saltos reconhecidos onde seja notória uma preparação-voo-saída.

PASSOS DE NÍVEL 1

- Incluem na sua maioria passos com rotações num só pé e boucles. Exemplos: twizzles, três, contra três e picados.
- A inclusão de rotações em ambas as direções; movimentos de braços e tronco serão valorizados.

13 – REGRAS DE AJUIZAMENTO DE PATINAGEM LIVRE

Avaliação:

- A avaliação dos programas de Patinagem Livre deverá considerar a execução global do programa, sempre na procura de um equilíbrio entre os seguintes elementos: saltos, piões e passos (sequência coreográfica e transições);
- O juiz de cotação apenas regista os elementos válidos para pontuação (exceto na prova de programa curto, em que elementos não válidos têm um valor técnico residual de 0,5 pontos, sendo portanto fundamental que se proceda ao seu registo);

- ▶ Em qualquer prova de Patinagem Livre uma queda implica uma dedução na nota B de 0,2 pontos da responsabilidade do Juiz de cotação. Entenda-se que queda sujeita a esta dedução é toda aquela em que se verifique total perda de equilíbrio por parte do patinador resultando em contato com a pista de uma ou várias partes do corpo, ficando excluída a situação de “mão no chão”;
- ▶ O patinador poderá ajoelhar-se ou deitar-se na pista por um tempo máximo de 5 segundos e apenas no início e/ou final do Programa. Se esse tempo for excedido, haverá uma penalização de 0,3 pontos na nota B/violação, da competência do Juiz Árbitro;
- ▶ Sempre que o patinador exceda o tempo máximo de prova, o Juiz Árbitro procede à sua interrupção através de um apito e todos os elementos que o patinador efetuar após esse sinal sonoro não contam para avaliação;
- ▶ Em situações em que o programa tenha um tempo inferior ao imposto, haverá lugar a uma penalização de 0,2 pontos em ambas as notas (A e B) por cada 10 segundos não patinados. Penalização essa da responsabilidade do Juiz Árbitro;

Cotações:

- ▶ Em patinagem livre temos duas notas a considerar – nota A e nota B. A nota A corresponde ao mérito técnico e a nota B é aplicada à impressão artística, estando esta última diretamente relacionada com a nota A. A nota B pode variar entre +0.5 e -1.0 pontos relativamente à nota A, podendo este limite ser ultrapassado se o juiz árbitro assim o entender, em situações pontuais;
- ▶ A existência de transições entre os diferentes elementos do programa valoriza tanto em termos técnicos como artísticos esse mesmo programa pelo que o juiz de cotação deverá exprimir essa diferença em ambas as notas;
- ▶ Os aspetos a considerar na avaliação da nota A são: diversidade/variedade de conteúdo, dificuldade de conteúdo e qualidade de conteúdo;
- ▶ Os aspetos a considerar na avaliação da nota B são: forma, virtuosidade, interpretação, construção e timing/tempo;
- ▶ Para melhor avaliar a qualidade de conteúdo, foi introduzido o conceito de “grau de execução”. Assim, consideramos que para todo e qualquer elemento que possui um valor técnico (programa curto) ou coeficiente (programa livre) passarão a existir 5 graus de execução (-2, -1, 1, 2 e 3). Obviamente que coeficientes negativos aplicam-se a elemento válido mas com falhas graves e coeficientes positivos a elementos com qualidade de execução superior. Vejamos o seguinte exemplo do elemento AXEL num programa curto:
 - axel -2: elemento com rotação completa mas com vários defeitos técnicos associados (pouca velocidade, curta parábola, pouca altura, saída em travão, curva de saída acentuada, sem envolvimento de transições pré- pós-, posições corporais deficientes) → 0,6 pontos
 - axel -1: elemento com rotação completa mas no máximo com 3 dos defeitos técnicos mencionados anteriormente → 0,7 pontos
 - axel +1: elemento com rotação completa onde no máximo temos 1 dos defeitos técnicos anteriores e de forma subtil, isto é, a olho nu não causa grande impacto para o juiz → 0,8 pontos

- ▶ axel +2: elemento com rotação completa em que sejam valorizados pelo menos 3 dos parâmetros técnicos seguintes (elevada velocidade de execução, boa parábola, saída precisa e suave, linha de saída contínua com a linha de entrada do elemento salto, transições presentes e excelente postura em todas as fases do salto) → 0,9 pontos
- ▶ axel +3: elemento que reúne todos os aspetos técnicos de excelência → 1,0 pontos

Critérios de avaliação:

Salto:

▶ Toe Loop – É considerada má execução deste salto quando o travão é apoiado com mais de $\frac{1}{4}$ de volta, enquanto ambos os pés se encontram no chão, e a posição do corpo está a mais de $\frac{1}{4}$ de volta com o braço/ombro esquerdo aberto (direito no caso de patinadores esquerdinos). Caso isto aconteça no programa curto (salto isolado picado e/ou combinação de saltos), será pontuado o referido elemento com um valor mínimo de 0,6 pontos e ser-lhe-á atribuída uma penalização de 0,5 pontos na nota A. No programa longo, este elemento não terá qualquer valor técnico e sofrerá uma penalização de 0,2 pontos na nota A, por cada violação. Esta regra aplica-se a todos os escalões, exceto Juniores e Seniores. Nestes últimos, o elemento é considerado, apesar de ter um valor base baixo, ou seja, o seu coeficiente de execução será negativo.

▶ Lutz- É considerada má execução deste salto quando o rodado de entrada é interior e aceitável quando na entrada o patinador tem apoio nas 4 rodas (flat). O coeficiente de execução será respetivamente de -2 no primeiro caso e +1 no segundo caso. Quando verificamos que o rodado de entrada é exterior, apenas nesse caso é que realmente temos a execução de um lutz e devemos atribuir coeficientes de execução positivos (+2 ou +3).

▶ Nulos – Saltos sem qualquer valor técnico. Todos aqueles em que exista queda, a saída seja efetuada nos 2 pés e no caso em que se verifique falta de rotação completa (esta última só no caso de saltos simples e duplos, exceto duplo axel).

▶ Válidos – saltos com valor técnico associado, estando este valor/coeficiente diretamente relacionado com o coeficiente de execução do elemento.

▶ Considera-se uma combinação de saltos interrompida e, portanto, anulada quando apresenta: um salto nulo, um salto não reconhecido ou um passo de qualquer natureza.

▶ Duplo Axel com saída num pé a faltar entre $\frac{1}{4}$ e $\frac{1}{2}$ de rotação na saída é considerado um salto válido para os escalões de cadetes e juvenis femininos. Escalões mais altos, apenas serão considerados válidos se a rotação for completa ou no máximo faltar $\frac{1}{4}$ de rotação na saída.

▶ Para masculinos, a partir de cadete, 2 axel só terá crédito se tiver rotação completa.

▶ Saltos triplos serão contabilizados no máximo a faltar $\frac{1}{2}$ de rotação para ambos os géneros.

▶ Falta de rotação num salto (2 axel ou superior) mas que se considere válido implica sempre a atribuição de coeficientes de execução negativos.

Piões:

▶ São considerados elementos nulos (isolado ou combinação) quando: existe queda, usam o travão (exceto Butterfly, o pião de avião de entrada saltada e os piões com os volantes saltados), tenham toque da perna livre no solo durante as rotações, quando não existe continuidade de rodado, onde não se verifiquem as rotações mínimas exigidas e onde a posição do pião não seja a correta.

▶ Válidos – piões com valor técnico, estando este diretamente relacionado com o coeficiente de execução do pião.

▶ Apenas é permitida a execução do pião Broken Ankle para os escalões de Júnior e Sénior.

Rotações mínimas:

Programa Curto	Pião isolado	3 voltas
	Combinação de piões	3 voltas
Programa Livre e Programa Longo	Pião isolado	3 voltas
	Combinação de piões	2 voltas

▶ Na combinação de piões do Programa Curto, a execução de apenas 2 a 3 voltas, resulta na classificação de execução de pião com erros, enquanto que se não atingir as 2 voltas é considerado nulo.

Sequência Coreográfica de Passos e Transições:

▶ A pontuação da SCP terá por base a avaliação de 3 critérios nos quais existem 3 níveis de qualidade.

▶ Todos os critérios são classificados de 1 a 3 por ordem decrescente de qualidade.

▶ Os 3 critérios a considerar são: A – Qualidade dos Passos, B – Relação Musical e C – Desenho.

▶ Critério A – Qualidade dos Passos

- 1 – Passos avançados em que a sua transição seja feita de forma rápida, limpa e precisa.
- 2 – Passos avançados, mas que se notem pequenas falhas de execução.
- 3 – Passos que, apesar de avançados, apresentem falhas de execução graves.

▶ Critério B – Relação Musical

- 1 – Excelente interpretação e relação musical
- 2 – Ligeiro acompanhamento musical
- 3 – Sem qualquer interação musical

▸ **Critério C – Desenho**

1 – Trabalhado, em que se verifique um equilíbrio de passos, lóbulos que evidenciem rodados profundos e limpos e onde haja passos a ser executados nos lóbulos.

2 – Existência de alguma lobulação onde só se definam rodados que sucedem ou antecedem a passos.

3 – Simples e reto (maioritariamente) onde tenhamos passos, muitos deles a serem executados sem rodado evidente.

▸ Assim sendo, classifica-se e pontua-se a SCP, no programa curto, da seguinte forma:

Classificação		Cotação
Pobre	A, B e C3	0.6
	A2, B3 e C2	0.7
	A1, B3 e C1	0.8
Médio	A, B e C2	0.9
	A1, B2 e C2	1.0
	A1, B2 e C1	1.1 a 1.3
Excelente	A, B e C1	1.4 a 1.6

▸ Quando não existe execução, nem sequer intenção da realização das sequências de passos obrigatórias, haverá uma penalização de 0,5 pontos na nota A, da competência do Juiz Árbitro.

▸ Transições – Para além de elevarem o coeficiente de execução dos elementos, tornam o programa que está a ser patinado mais rico e completo.

▸ Para o Programa Longo é obrigatório haver “momentos de transições nítidas” cujo número varia com o escalão em causa. Assim, Cadetes e Juvenis terão de apresentar pelo menos 1 transição evidente e no caso de escalões superiores (Júnior e Sénior) o programa terá de conter obrigatoriamente pelo menos 2 momentos de transições distintos.

▸ A violação à regra anterior do número de transições mínimo para o escalão respetivo, sofrerá uma penalização de 0,4 pontos nas notas A e B, da competência do Juiz Árbitro.

Programa Curto:

▸ Contando para $\frac{1}{4}$ da pontuação final, é um programa puramente técnico em que o atleta num período mais restrito de tempo tem de efetuar 6 elementos impostos sob uma determinada ordem, mais ou menos imposta.

▸ Devido a estas condicionantes, e tendo em conta que estamos numa disciplina Artística, a sequência coreográfica de passos é o momento em que o atleta tem a oportunidade de revelar o seu lado interpretativo e, como tal, este elemento deverá ser explorado ao seu máximo potencial.

▸ Sempre e quando se verificar alteração da execução dos elementos, fora dos limites permitidos, haverá uma penalização de 0,5 pontos na nota B, da competência do Juiz Árbitro.

- ▶ Nenhum elemento poderá ser repetido. Se tal suceder, aplicar-se-á uma penalização de 0,5 pontos na nota B, sem haver crédito do elemento na nota A. A sua aplicação compete ao Juiz Árbitro.
- ▶ Para que uma combinação de saltos seja considerada válida, deverá existir, no mínimo, o número de saltos exigido (3), efetuados de forma válida e consecutiva.
- ▶ São exigidas, após a centragem, 3 rotações mínimas para qualquer pião (isolado/combinação) executado no Programa Curto.
- ▶ Pela realização de 2 posições no pião isolado ou mais do que 3 posições na combinação de piões, serão deduzidos 0,5 pontos na nota A, da responsabilidade do Juiz Árbitro.
- ▶ Qualquer elemento nulo apenas se contabiliza como elemento intencional, tendo uma cotação de 0,5 pontos na nota A.
- ▶ Durante a combinação de piões, é obrigatório que 1 das 2 ou 3 posições permitidas seja uma posição sentada (pião em baixo, em qualquer rodado). Se tal não se verificar, a combinação será anulada na sua totalidade.
- ▶ A sequência coreográfica de passos para a época de 2014 deverá obedecer a um desenho em Serpente.
- ▶ Queda na SCP não implica a sua anulação. É contudo classificada como pobre, com um valor técnico que poderá variar entre 0,6 a 0,8 pontos.
- ▶ Intenções não serão contabilizadas (0 pontos) e elementos nulos têm uma cotação residual de 0,5 pontos, na nota A.
- ▶ Introduzir a tabela de cotação do Programa Curto. De referir que os valores da tabela são apenas uma referência para o Juiz, estando sempre dependentes dos coeficientes de execução para que se determine o seu real valor técnico, pelo que, variações podem ocorrer.

Programa Longo:

- ▶ Todos os programas longos devem obedecer à regra de um “programa equilibrado”, independentemente do escalão em causa.
- ▶ Só compete aos juízes Árbitro e Adjunto registar todos os elementos efetuados durante o programa (válidos e não válidos).
- ▶ “Transições” – conforme mencionado na “Sequência Coreográfica de Passos e Transições”, acima mencionada.

- ▶ Para cada escalão, terão de ser respeitadas as seguintes imposições:
- ▶ Com a exceção de saltos de 1 volta ou menos, um salto do mesmo tipo ou rotação só poderá ser executado no máximo 3 vezes durante todo o programa.
- ▶ Todas as combinações de saltos têm de ser diferentes entre si.
- ▶ No mínimo terão de ser efetuados 2 piões em todo o programa.
- ▶ No mínimo terá de ser feita 1 combinação de piões durante o programa.
- ▶ Regras específicas de cada escalão, como acima mencionado.
- ▶ No Programa Longo/Livre, as rotações mínimas exigidas para validar os piões são: isolado (3 rotações) e combinações (2 rotações/cada).
- ▶ A não execução de uma obrigatoriedade no Programa Longo implica uma penalização de 0,5 pontos na nota A, por cada violação e da competência do Juiz Árbitro.
- ▶ Repetir o mesmo salto (tipo/rotação) mais do que 3 vezes ou efetuar 2 combinações de saltos iguais no Programa Longo implica uma penalização dada pelo Juiz Árbitro de 0,3 pontos na nota A, por cada violação.
- ▶ Os piões devem ser distribuídos pelo programa, isso significa que entre a execução de dois piões deve haver no mínimo a execução de outros dois elementos (uma sequência de passos e um salto ou combinação de saltos, por exemplo). Uma penalização de 0.5 na nota B será dada aos programas que não cumpram esta regra.

14 – GUIA DE COTAÇÃO DO PROGRAMA CURTO

▸ A pontuação não deve ser meramente o resultado da soma dos elementos, mas deve refletir a prestação total do atleta, bem como o bom e mau aspeto da prova.

ELEMENTOS	PONTUAÇÃO
Axel	
Simples	0.6 a 1.0
Duplo	1.1 a 1.5
Triplo	1.6 a 1.8
Salto Picado	
Toe-loop	0.6
Flip	0.7
Lutz	0.8
Duplo Toe-loop	0.9
Duplo Flip	1.0
Duplo Lutz	1.1
Triplo Toe-loop	1.2
Triplo Flip	1.5
Triplo Lutz	1.6
Combinação de Saltos	
Incluindo um duplo (Toe Loop ou Salchow)	0.6 a 0.7
Incluindo um duplo (Flip ou Loop)	0.8
Incluindo um duplo (Lutz ou Ritteberger)	0.9
Incluindo dois duplos (Toe Loop e Salchow)	0.9
Incluindo dois duplos (Flip e Loop)	1.0 a 1.1
Incluindo dois duplos (Lutz e Flip, Lutz e Ritteberger ou Flip e Ritteberger))	1.2 a 1.3
Incluindo um Duplo Axel ou um Triplo	1.4 a 1.5
Incluindo dois Triplos ou um Duplo Axel e um Triplo	1.6 a 1.8
Pião Isolado	
Em baixo/em avião	0.6 a 1.1
Broken Ankle/Lay Over	1.1 a 1.3
Calcanhar/invertido	1.3 a 1.6
Combinação de Piões	
Combinação de piões em cima	0.6 a 0.7
Combinação de Avião/em baixo	0.7 a 1.2
Combinação de piões de classe A	1.2 a 1.6
Linha de Passos Coreográficos	
Pobre	0.6 a 0.9
Aceitável	1.0 a 1.4
Muito Bom	1.5 a 1.6

- Todas as **intenções** são classificadas com **0.0** e os **nulos** com **0.5**.
- Relembramos que um elemento que seja considerado nulo por queda no solo, além de ter a cotação de 0.5 na nota A, sofre a penalização de 0.1 na nota B
- **São considerados como INTENÇÕES na tabela classificativa os saltos e piões**, onde seja evidente o momento de preparação ou, desde que sejam identificadas pelo menos uma das fases de execução do elemento.

CAPÍTULO II – Pares de Artística

Devido ao nível e número reduzido de participantes, a F.P.P. opta pela categoria designada “Promocional” no Regulamento CEPA, pelo que é abolido em todos os escalões o Programa Curto.

1 – INFANTIS

Ano de Nascimento: 2003 e 2004 (Idade do rapaz)

Mínimo exigido: Teste de Nível 3 de Patinagem Livre

PROGRAMA LIVRE:

Tempo: 2 minutos e 30 segundos (\pm 10 segundos)

Elementos a incluir:

✓ **SALTOS EM PARALELO**

- De uma rotação mais axel, duplo toe-loop e Duplo Salchow.
- Máximo 3 combinações com um mínimo de 2 saltos e um máximo de 5 saltos, dentro da lista de saltos acima referidos.

✓ **PIÕES EM PARALELO**

- Verticais e em baixo com qualquer rodado, pião avião exterior frente e pião avião exterior trás também podem ser executados em combinação.

✓ **SALTOS LANÇADOS**

- No máximo de uma rotação.

✓ **PIÕES DE CONTACTO**

- Verticais, em baixo, hazel, que também podem ser feitos em combinação.

✓ **ESPIRAIS**

- Avião exterior trás.

✓ **UMA SEQUÊNCIA COREOGRÁFICA DE PASSOS**

- O par deverá incluir uma sequência de passos em círculo.

➡ Não são permitidas elevações.

CAPÍTULO II – Pares de Artística

2 – INICIADOS

Ano de Nascimento: 2001 e 2002 (Idade do rapaz)

Mínimo exigido: Teste de Nível 3 de Patinagem Livre

PROGRAMA LIVRE:

Tempo: 3 minutos (± 10 segundos)

Elementos a incluir:

✓ **SALTOS EM PARALELO**

- Máximo com 2 rotações.

✓ **COMBINAÇÕES**

- Máximo 3 combinações com um mínimo de 2 saltos e um máximo de 5 saltos, dentro da lista de saltos acima referidos.

✓ **SALTOS LANÇADOS**

- de uma rotação, axel e duplo salchow.

✓ **PIÕES EM PARALELO**

- Verticais e em baixo em qualquer rodado: avião exterior frente e exterior trás; também podem ser executados em combinação.

✓ **PIÕES DE CONTACTO**

- verticais, em baixo, hazel, e em avião na posição Killian ou frente a frente; também podem ser feitos em combinação.

✓ **ESPIRAIS**

- avião exterior trás e espiral da morte exterior trás.

✓ **ELEVAÇÕES**

- elevação de axel, Flip, Lutz em qualquer posição desde que a cintura da senhora não suba acima da cabeça do rapaz. Elevações acima da cabeça não são permitidas.
- Máximo de duas elevações que também podem ser feitas em combinação.
- Cada combinação de elevações não poderá exceder oito (8) rotações do rapaz.
- Não é permitido elementos coreográficos na saída.

CAPÍTULO II – Pares de Artística

3 – CADETES

Ano de Nascimento: 1999 e 2000 (Idade do rapaz)

Mínimo exigido: Teste de Nível 4 de Patinagem Livre

PROGRAMA LONGO:

Tempo: 3 minutos (± 10 segundos)

Elementos a incluir:

- ✓ Duas elevações (isoladas ou em combinação), escolhidas entre as seguintes: axel e flip reversed split position. Cada combinação não pode exceder oito (8) rotações do homem, contudo numa elevação isolada não poderá exceder as quatro (4) rotações. Não são permitidos movimentos coreográficos na saída.
- ✓ Saltos lançados com o máximo de uma rotação e meia (1,5) e o Duplo Salchow.
- ✓ Uma sequência de passos em diagonal, círculo ou serpente.
- ✓ Uma sequência de arabescos com três posições diferentes. As posições dos patinadores podem ser diferentes, executando uma mudança de curva e direção com o par sempre agarrado. Podem utilizar passos cruzados entre a segunda e terceira posição. No mínimo uma das três posições pedidas deve ser mantida por ambos, pelo menos durante seis (6) segundos.
- ✓ Um (1) pião de contacto escolhido entre piões em cima, face to face, inner/outer piões em baixo, interior ou exterior, arabesque sit spin, Hazel Spin, Pull Around Camel com entrada opcional.
- ✓ Saltos individuais com o máximo de duas (2) rotações (não é permitido o duplo rittberger/loop) isolado ou em combinação.
- ✓ Piões individuais isolados ou em combinação, em cima, em baixo e pião em avião exterior trás (mais nenhum pião em avião pode ser executado, broken Ankle, calcanhar e invertido).
- ✓ Espirais em avião e uma (1) espiral da morte à opção.

CAPÍTULO II – Pares de Artística

4 – JUVENIS

Ano de Nascimento: 1997 e 1998 (Idade do rapaz)

Mínimo exigido: Teste de Nível 4 de Patinagem Livre

PROGRAMA LONGO:

Tempo: 3 minutos e 30 segundos (\pm 10 segundos)

Elementos a incluir:

- ✓ Duas elevações no máximo (isoladas ou em combinação) escolhidas entre as elevações não acima da cabeça tais como: Axel, Flip reverse, split position, around the beck lift etc. As combinações de elevações não podem exceder oito (8) rotações do homem, contudo numa elevação isolada não poderá exceder as quatro (4) rotações. Não são permitidos movimentos coreográficos na saída.
- ✓ Saltos lançados com o máximo de duas (2) rotações.
- ✓ Sequência de passos em diagonal, círculo ou serpente.
- ✓ Uma sequência de espirais (arabescos) em 3 (três) posições diferentes. As posições dos patinadores podem também ser diferentes com o mínimo de uma mudança de curva e direção. O par não pode estar separado. Os patinadores podem recorrer a passos cruzados entre a segunda e terceira posição. Pelo menos uma das posições pedidas deve ser mantida por ambos durante seis (6) segundos.
- ✓ Piões individuais, isolados ou em combinação, à escolha, com exceção do Broken Ankle.
- ✓ Piões de contacto, à escolha, também em combinação. São proibidos: Impossible spins, de todos os tipos e spin around over head camel com as patinadoras em posição de invertido
- ✓ Camel Spiral e uma (1) espiral da morte (à opção)
- ➡ Saltos individuais com o máximo de duas (2) rotações (não são permitidos o duplo axel ou triplos), isolados ou em combinação.

CAPÍTULO II – Pares de Artística

5 – JUNIORES

Ano de Nascimento: 1995 e 1996 (Idade do rapaz)

Mínimo exigido: Teste de Nível 4 de Patinagem Livre

PROGRAMA LONGO:

Tempo: 4 minutos (\pm 10 segundos)

Elementos a incluir:

- ✓ Máximo duas (2) elevações (isoladas ou em combinação, estando proibida a Reverse Cartwheel de qualquer tipo e todas as elevações em que as patinadoras durante a fase de ascensão façam um pião com a cabeça em baixo, como o Spin Pancake e outras elevações semelhantes. Na combinação de elevações o homem não pode exceder oito (8) rotações, contudo numa elevação isolada não poderá exceder as quatro (4) rotações. São permitidos movimentos coreográficos na saída.
- ✓ Saltos lançados com duas (2) rotações no máximo
- ✓ Uma sequência de passos em diagonal, círculo ou serpente.
- ✓ Uma sequência de espirais (arabescos) em 3 (três) posições diferentes. As posições dos patinadores podem também ser diferentes com o mínimo de uma mudança de curva e direção. O par não pode estar separado. Os patinadores podem recorrer a passos cruzados entre a segunda e terceira posição. Pelo menos uma das posições pedidas deve ser mantida por ambos durante seis (6) segundos.
- ✓ Salto isolado ou salto lançado antecedido de trabalho de pés ou de movimentos coreográficos. Em ambos os casos, o último passo é o pé que inicia o salto isolado e/ou o salto lançado.
- ✓ Uma espiral da morte.
- ✓ Piões de contacto, à escolha, também em combinação.
- ➔ “Saltos e piões”, isolados ou em combinação são permitidos. Não são permitidos duplo axel e triplos.

CAPÍTULO II – Pares de Artística

6 – SENIORES

Ano de Nascimento: 1994 e anteriores (Idade do rapaz)

Mínimo exigido: Teste de Nível 4 de Patinagem Livre

PROGRAMA LONGO:

Tempo: 4 minutos e 30 segundos (\pm 10 segundos)

Elementos a incluir:

✓ Máximo de duas elevações (isoladas ou em combinação), selecionadas das seguintes: airplane, press lift, pancake lift e cartweel (não é permitido fazer qualquer inversão no cartweel), Militano com entrada de press chair lift. Também podem ser feitas elevações de Ombros: Axel, Flip, Lutz Lift. Na combinação de elevações o homem não pode exceder oito (8) rotações, contudo numa elevação isolada não poderá exceder as quatro (4) rotações. São permitidos movimentos coreográficos na saída.

✓ Um salto isolado ou um salto lançado antecedido de trabalho de pés ou de movimentos coreográficos. Em ambos os casos, o último passo é o pé que inicia o salto isolado e/ou o salto lançado.

✓ Uma espiral da morte.

✓ Uma sequência de espirais (arabescos) em 3 (três) posições diferentes. As posições dos patinadores podem também ser diferentes com o mínimo de uma mudança de curva e direção. O par não pode estar separado. Os patinadores podem recorrer a cruzados entre a segunda e terceira posição. Pelo menos uma das três posições pedidas deve ser mantida por ambos os patinadores durante seis (6) segundos, no mínimo.

✓ Uma sequência de passos em diagonal, círculo ou serpente.

✓ Piões de contacto, também em combinação.

✓ Saltos lançados.

➡ “Saltos e piões”, isolados ou em combinação são permitidos. Não são permitidos duplo axel e triplos.

CAPÍTULO II – Pares de Artística

7 – REGRAS DE EXECUÇÃO DOS PARES DE ARTÍSTICA

AJOELHAR OU DEITAR SOBRE O SOLO

▸ Só é permitido, durante 5 segundos, no início e no fim do programa curto e longo, em todos os escalões.

MÚSICA

▸ Não é permitida **música cantada**.

AQUECIMENTOS

▸ 2 minutos + tempo do programa.

➔ Não é permitida a realização do Pião Broken Ankle, só é permitido nos escalões de Juniores e Seniores.

8 – REGRAS DE AJUIZAMENTO DOS PARES DE ARTÍSTICA

▸ Cada elemento não incluído sofrerá uma penalização de **0.5 na nota A**.

▸ Cada elevação extra ou elevação com mais de 8 (oito) rotações sofrerá uma penalização **de 0,5 na nota B** e não será dado qualquer crédito na nota A.

Quedas:

▸ É considerada “queda”, quando mais de 50% do peso do corpo é suportado por qualquer parte do corpo, excetuando os patins. A penalização a aplicar será de **0.2 na nota B**, por cada vez que tal suceda.

▸ No caso de ambos os patinadores sofrerem uma queda a penalização será de **0.3 na nota B**.

AS PENALIZAÇÕES DADAS PELO JUIZ ÁRBITRO SERÃO ANUNCIADAS PELO LOCUTOR ANTES DA LEITURA DAS NOTAS, INDICANDO O VALOR DA DEDUÇÃO.

CAPÍTULO III – Pares de Dança

1 – INFANTIS

Ano de Nascimento: 2003 e 2004 (Idade do rapaz)

Mínimo exigido: Teste de Nível 2 de Dança

DANÇAS OBRIGATÓRIAS:

Glide Waltz	(4 sequências)
City Blues	(4 sequências)

DANÇA LIVRE:

Tempo: 2 minutos, +/- 10 segundos

➔ Elevações: no máximo 3 elevações

2 – INICIADOS

Ano de Nascimento: 2001 e 2002 (Idade do rapaz)

Mínimo exigido: Teste de Nível 3 de Dança

DANÇAS OBRIGATÓRIAS:

Olympic Foxtrot	(4 sequências)
Rhythm Blues	(4 sequências)

DANÇA LIVRE:

Tempo: 2 minutos e 30 segundos, +/- 10 segundos

➔ Elevações: no máximo 3 elevações

3 – CADETES

Ano de Nascimento: 1999 e 2000 (Idade do rapaz)

Mínimo exigido: Teste de Nível 4 de Dança

DANÇAS OBRIGATÓRIAS:

Valsa Tudor	(4 sequências)
Swing Foxtrot	(4 sequências)

DANÇA LIVRE:

Tempo: 3 minutos, +/- 10 segundos

➔ Elevações: no máximo 4 elevações

Elementos obrigatórios:

✓ **Uma sequência de passos na Diagonal**

- Em qualquer posição de par utilizando a maior percentagem da superfície possível.

4 – JUVENIS

Ano de Nascimento: 1997 e 1998 (Idade do rapaz)

Mínimo exigido: Teste de Nível 4 de Dança

DANÇAS OBRIGATÓRIAS:

Killian	(4 sequências)
Valsa Europeia	(4 sequências)

DANÇA LIVRE:

Tempo: **3 minutos, +/- 10 segundos**

- ➔ Elevações: no máximo 4 elevações

Elementos obrigatórios:

✓ **Uma sequência de passos na Diagonal**

- Em qualquer posição de par, utilizando a maior percentagem da superfície possível.

5 – JUNIORES

Ano de Nascimento: 1995 e 1996 (Idade do rapaz)

Mínimo exigido: Teste de Nível 4 de Dança

DANÇAS OBRIGATÓRIAS:

14 Step	(2 sequências)
Tango Imperial	(2 sequências)

DANÇA ORIGINAL: Memórias de um grande baile

Tempo: 2 minutos e 30 segundos, +/- 10 segundos

Elementos obrigatórios:

✓ **Uma sequência de passos em linha reta;**

Ao longo do eixo longitudinal.

Os atletas não se podem tocar.

Os atletas deverão estar a não mais de um braço de distância.

Quanto mais próximos, mais valorizada será a sequência.

✓ **Uma sequência de passos em diagonal;**

Em qualquer posição de par

✓ **Um pião de dança;**

1 posição;

Qualquer posição de par

Mínimo de 2 voltas e um máximo de 5 voltas.

✓ **Uma elevação com mudança de direcção.**

Pequena elevação;

1 só mudança de direcção (mudança de rodado e/ou frente-trás / atrás-frente)

Até ½ rotação

A cintura da patinadora não poderá ir acima dos ombros do patinador.

A patinadora não poderá assumir uma posição de “pino” com as pernas abertas ou semiabertas, na frente da cara do patinador.

DANÇA LIVRE:

Tempo: 3 minutos e 30 segundos, +/- 10 segundos

Elementos obrigatórios:

✓ **Uma sequência de passos em linha reta**

Ao longo do eixo longitudinal (centro do ringue), utilizando-o na sua totalidade;

Os atletas não se podem tocar.

Os atletas deverão estar a não mais de um braço de distância.

Quanto mais próximos, mais valorizada será a sequência.

✓ **Uma sequência de passos na Diagonal ou em Serpente**

Em qualquer posição de par, utilizando a maior percentagem da superfície possível.

6 – SENIORES

Ano de Nascimento: 1994 e anteriores (Idade do rapaz)

Mínimo exigido: Teste de Nível 4 de Dança

DANÇAS OBRIGATÓRIAS:

Castle March	(2 sequências)
Italian Foxtrot	(2 sequências)

DANÇA ORIGINAL: Memórias de um grande baile

Tempo: 2 minutos e 30 segundos, +/- 10 segundos

Elementos obrigatórios:

✓ **Uma sequência de passos em linha reta;**

Ao longo do eixo longitudinal.

Os atletas não se podem tocar.

Os atletas deverão estar a não mais de um braço de distância.

Quanto mais próximos, mais valorizada será a sequência.

✓ **Uma sequência de passos em diagonal;**

Em qualquer posição de par

✓ **Um pião de dança;**

1 posição;

Qualquer posição de par

Mínimo de 2 voltas e um máximo de 5 voltas.

✓ **Uma elevação com mudança de direção.**

Pequena elevação;

1 só mudança de direção (mudança de rodado e/ou frente-trás / trás-frente)

Até ½ rotação

A cintura da patinadora não poderá ir acima dos ombros do patinador.

A patinadora não poderá assumir uma posição de “pino” com as pernas abertas ou semiabertas, na frente da cara do patinador.

DANÇA LIVRE:

Tempo: 3 minutos e 30 segundos, +/- 10 segundos

Elementos obrigatórios:

✓ **Uma sequência de passos em linha reta**

Ao longo do eixo longitudinal (centro do ringue), utilizando-o na sua totalidade;

Os atletas não se podem tocar.

Os atletas deverão estar a não mais de um braço de distância.

Quanto mais próximos, mais valorizada será a sequência.

✓ **Uma sequência de passos na Diagonal ou em Serpente**

Em qualquer posição de par, utilizando a maior percentagem da superfície possível.

CAPÍTULO III – Pares de Dança

7 – REGRAS GERAIS DOS PARES DE DANÇA

VESTUÁRIO:

Em todas as provas de patinagem artística (incluindo treinos oficiais), o fato tanto para o patinador ou patinadora deverá refletir o carácter da música, mas nunca deverá causar embaraço ao patinador, juiz ou espectador.

Uso excessivo de material cor de pele que transmita a aparência de nudez:

- Os homens não deverão usar este tipo de material nas calças e tronco.

- As patinadoras não deverão usar este tipo de material na zona do peito e bacia.

Fatos com grandes decotes ou tão curtos que mostrem a zona abdominal não são próprios para exibição de um programa de competição.

Adereços de qualquer espécie não são permitidos.

Qualquer adorno ou material que produza brilho deverá estar bem preso ao fato de forma a que não caia ao solo podendo assim prejudicar o par ou atleta seguinte.

Qualquer tipo de caracterização, em qualquer parte do corpo é considerada de show não sendo portanto permitida em provas de dança.

Fato da patinadora:

Deverá ser construído de forma a tapar por completo as ancas e glúteos. Todo o fato deverá possuir uma saia completa.

Fato do patinador:

Não poderá ser sem mangas nem ter decotes com mais de 8cm abaixo da linha do pescoço. Material transparente que sugira nudez não é permitido.

Pintar, de forma óbvia, através de forte maquilhagem e de qualquer cor o corpo, é considerado show e não é permitido nos Pares de Dança. Também não é permitido o uso de qualquer acessório preso ao fato como por exemplo flores, capas, luzes, chapéus, etc. O fato deverá permanecer sem alterações do início ao fim do programa. Estamos em disciplinas artísticas e não de show.

Infantis e Iniciados – O exagero na maquilhagem nestes escalões será penalizado com 0.3 na nota B (dança livre) e 0.3 a deduzir na nota da dança obrigatória. A penalização será dada pelo Juiz-árbitro.

MÚSICA:

Poderá ser utilizada música instrumental e cantada na DO e Dança Livre.

Entradas e saídas de ringue:

Depois de anunciado, o par não deverá demorar mais do que 15 segundos a colocar-se no lugar onde iniciará a dança. Após o término da sua prestação, o par não deverá demorar mais do que 15 segundos para se retirar do ringue. Esta regra é válida para qualquer prova de dança.

Passos de entrada nas Danças Obrigatórias:

Não mais de 24 batidas musicais. As batidas serão contadas logo após o 1º movimento do(s) patinador(es).

Ultrapassagem de eixos nas danças obrigatórias:

É permitido ultrapassar o eixo longitudinal em todas as danças obrigatórias, de forma razoável, com vista a manter uma boa velocidade da dança. No entanto os atletas deverão continuar a preencher os topos do ringue, de acordo com os diagramas editados pela CEPA/CIPA, os topos do ringue.

Aquecimento:

Danças obrigatórias: 15 segundos sem música + 1 música tocada por inteiro.

Dança Original, Dança Livre: 2 minutos + tempo do programa

Se um par patinar a 1ª dança no último grupo e a 2ª dança no 1º grupo, haverá um intervalo de 5 minutos entre a 1ª e a 2ª dança para troca de fatos, no caso de o par assim desejar.

Limitações na Dança Livre:**Elevações:**

- ▶ Seniores / Juniores: não mais de 5 elevações
- ▶ Juvenis / Cadetes: não mais de 4 elevações
- ▶ Iniciados / Infantis: não mais de 3 elevações
- ▶ Se existir rotação na elevação, esta não deverá ser superior a uma volta e meia ($1v \frac{1}{2}$).
- ▶ As mãos do patinador não poderão ir acima dos seus ombros.
- ▶ Mudanças de direção são permitidas.
- ▶ Qualquer movimento coreográfico em que a patinadora seja suspensa pelo patinador e tenha ambos os patins acima do solo, será considerado como sendo uma elevação.
- ▶ A patinadora não poderá assumir uma posição de “pino” com as pernas abertas ou semiabertas, na frente da cara do patinador.

Ajoelhar ou deitar sobre o solo:

Só é permitido, durante 5 segundos, no início e/ou fim do programa, exceto na Dança Original, sendo de 10 segundos o tempo máximo permitido.

CAPÍTULO III – Pares de Dança

8 – REGRAS DE EXECUÇÃO DA DANÇA ORIGINAL

-MEMÓRIAS DE UM GRANDE BAILE-

Música:

A incorreta seleção musical para o ritmo obrigatório resultará numa nota de ponto zero (.0) por cada Juiz.

Para 2014 a Dança Original deverá ser um programa construído tendo como base a junção de 2 ritmos à escolha dos patinadores, de entre os abaixo indicados:

MEMÓRIAS DE UM GRANDE BAILE

Ritmos a utilizar:

Valsa

Polka

Marcha

Galope

O Par poderá optar por repetir um dos ritmos escolhidos. Contudo o trecho musical do ritmo repetido terá de ser retirado da peça de música utilizada anteriormente.

VALSA

Tempo:

3 / 4 – poderá ser lento ou rápido

Música:

Os tempos deverão ser contados: 1 2 3 / 1 2 3; Patinados - 1 2 3 4 5 6

O tempo forte depende do tipo de Valsa, no entanto, na Valsa Vienense o tempo forte é na 1ª batida com uma pequena antecipação relativamente à 2ª batida do compasso.

Instrumentos:

Orquestra, com as cordas a construírem a melodia enquanto os outros instrumentos marcam o ritmo.

Interpretação:

A Valsa será talvez a dança mais popular e conhecida no mundo. Começou por ser criada com ritmos lentos, no entanto, com os compositores Vienenses do séc. 19, tornou-se popular com ritmos mais acelerados.

Deverá ser patinada com movimentos de flexão e extensão de joelhos; costas arqueadas com elegância; movimentos suaves e ritmados de subida/descida, rotacionalmente executados. Passos claros.

Variações da posição de valsa deverão ser utilizadas. Deverá existir uma relação romântica entre os patinadores.

POLKA

Polka é uma dança bastante viva. Nasceu na Boémia no início do séc XIX.

Tempo:

2/4 - normalmente rápida, viva e harmoniosa.

Música:

Era dançada com uma volta após seis passos, com meia volta no terceiro, e outro depois dos três últimos, ou, mais animadamente, com rápidos pulinhos nas pontas dos pés. Tudo dentro de um compasso binário simples, de movimento em allegretto, cujo ritmo à base de colcheias e semicolcheias, com breves pausas regulares no fim do compasso, permitia aos pares o relacionamento entre os corpos.

Instrumentos:

Clarinete, acordeões, trompas, mas o som de orquestra será melhor para ser patinado.

Interpretação:

É uma dança divertida com passos largos e alguns saltos. Deverá ser executada com exuberância e de forma animada. No entanto dado a DO ter como tema “ Memórias de um grande baile”, a dança deverá ser executada de uma forma mais sóbria. Posições de valsa poderão ser usadas, assim como variações onde os patinadores se agarram pelos cotovelos, ou entrelaçam os braços, tornando a dança mais alegre e agradável.

MARCHA

Tempo:

2/4 ou 4/4 e 6/8

Música:

Viva, traduzindo um ambiente militar.

Geral:

Porte bastante correto podendo incluir movimentos do tipo militar e de marcha, com passos bastante precisos.

Posições de killian e de valsa poderão ser utilizadas para que a união do par possa ser variada.

GALOPE

Tempo – 2/4

Música:

De muito rápida a exuberante – a palavra Galope significa a carreira mais rápida de um cavalo. Esta dança apareceu em Viena e Berlim, por volta de 1822, durante bailes e carnavais.

A grande popularidade da Polka originou este tipo de dança.

Instrumentos:

Usualmente de orquestra.

Interpretação:

Menos característica devido ao tempo da música. Caracterizada por uma mudança de passo/salto no fim de cada frase musical. Movimentos frente/trás – deslize/mudança/deslize. Era considerada como a dança mais excitante e fácil de aprender na época. O Galope era habitualmente usado em ballets clássicos. A posição original dos pares era igual à da valsa. Normalmente os pares faziam uma espécie de caça um ao outro ao longo do salão rodando entre si.

1 – CONSTRUINDO UMA DANÇA ORIGINAL

A escolha de passos de ligação, voltas e rotações são do critério dos patinadores, sempre que esta escolha esteja de acordo com as normas da D.O. Isto não esgota todas as possibilidades de passos, viragens e rotações. Quaisquer passos são permitidos desde que pelo menos um patim permaneça sobre a superfície durante toda a dança. Passos em travão são permitidos mas é de notar que quando se apoia o travão não se patina em nenhuma direção e portanto consideram-se estes passos mais fáceis. Pequenos saltos (elevações do patim a uma pequena distância do solo) são permitidos para expressar o carácter da dança.

2 - PARAGENS:

São permitidas duas paragens durante a dança que não devem exceder 10 segundos por cada paragem.

3 - NÃO É PERMITIDO EMPURRAR OU PUXAR O PAR PELA BOTA OU PELO PATIM.**4 - SEPARAÇÕES:**

Os pares não podem separar-se exceto para mudar as posições da dança ou para efetuar breves movimentos de acordo com o ritmo escolhido. Podem ainda separar-se durante as paragens permitidas; sempre que isto se verifique os patinadores não podem estar a uma distância superior a dois braços e não podem ultrapassar o tempo de 10 segundos.

5 - POSIÇÕES / MOVIMENTOS

Não há restrições quanto ao número das posições de dança, movimentos de braços, palmas, etc., desde que estejam de acordo com a música.

6 - A DANÇA DEVE CONTER MOVIMENTOS DIFÍCEIS, TRABALHADOS COREOGRAFICAMENTE E QUE EXPRESSEM A MÚSICA.

7 - DURANTE OS PRIMEIROS E ÚLTIMOS 10 (DEZ) SEGUNDOS DA D.O. SÃO PERMITIDOS OS SEGUINTE MOVIMENTOS (NÃO SENDO OBRIGATÓRIOS):

- ▶ Deitar-se com as mãos, joelhos ou outras partes do corpo na superfície do ringue;
- ▶ Movimentos estacionários (de paragens) de acordo com o carácter e o ritmo da D.O.

NOTA: A D.O. não deverá ser uma Dança Livre. Todos os passos, movimentos e elementos coreográficos nela incluídos deverão caracterizar corretamente os ritmos escolhidos.

8 – ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS:

✓ **Uma sequência de passos em linha recta;**

Ao longo do eixo longitudinal.

Os atletas não se podem tocar.

Os atletas deverão estar a não mais de um braço de distância.

Quanto mais próximos, mais valorizada será a sequência.

✓ **Uma sequência de passos em diagonal;**

Em qualquer posição de par

✓ **Um pião de dança;**

1 posição;

Qualquer posição de par

Mínimo de 2 voltas e um máximo de 5 voltas.

Ambos os atletas deverão ter pelo menos um pé sobre o solo.

✓ **Uma elevação com mudança de direcção.**

Pequena elevação;

1 só mudança de direcção (mudança de rodado e/ou frente-trás / atrás-frente)

Até ½ rotação

A cintura da patinadora não poderá ir acima dos ombros do patinador.

A patinadora não poderá assumir uma posição de “pino” com as pernas abertas ou semi-abertas, na frente da cara do patinador.

NOTA: A D.O. não deverá ser uma Dança Livre. Todos os passos, movimentos e elementos coreográficos nela incluídos deverão caracterizar corretamente os ritmos escolhidos.

CAPÍTULO III – Pares de Dança

9 – REGRAS DE EXECUÇÃO DA DANÇA LIVRE

- ▶ São permitidos quaisquer tipos de passos; mudanças de rodados e posições.
- ▶ Movimentos de patinagem livre, desde que apropriados ao carácter e ritmo musical, são permitidos.
- ▶ Deverão ser incluídos passos elaborados, portadores de originalidade e criatividade.
- ▶ Momentos de força e habilidade utilizados para demonstrar força física não são permitidos.
- ▶ Não são permitidos os seguintes movimentos:
 - Deitar, sentar e estar sobre as botas do parceiro;
 - Segurar na bota ou no patim do parceiro;
 - Sentar ou deitar sobre uma das pernas do parceiro sem ter no mínimo um patim em contacto com o solo;
 - Deitar sobre o solo. (Ajoelhar ou deitar sobre o solo Só é permitido, durante 5 segundos, no início e/ou fim do programa)
- ▶ Na construção de uma dança livre deverá ser evitado o uso excessivo de uma determinada ação como: travões, posição mão-na-mão, patinar lado-a-lado, patinar em fila ou em espelho.

LIMITAÇÕES

- ▶ São permitidos na execução de uma dança livre movimentos de patinagem livre como viragens, aviões, pivots, saltos, elevações, separações, desde que não excedam as regras impostas.

Separações:

- ▶ Não mais de 5;
- ▶ Um máximo de 5 segundos de duração em cada separação;
- ▶ No início e no fim do programa, desde que a distância entre os patinadores não exceda 5 metros e/ou 10 segundos.

Aviões e pivots:

- ▶ Não mais de 3.
- ▶ Duração com um máximo de 4 medidas de valsa ($\frac{3}{4}$) ou 2 medidas de um outro ritmo ($\frac{4}{4}$, $\frac{6}{8}$ etc...)

Piões:

- ▶ São permitidos desde que não excedam 3 voltas.

Elevações:

- ▶ São permitidas elevações com vista a enriquecer a performance do programa (demonstrações de força ou de acrobacia não são permitidas).
- ▶ O nº de elevações permitidas para cada escalão não deverá ser excedido.
- ▶ Rotação máxima de uma volta e meia (1v ½)
- ▶ As mãos do patinador, desde que em contacto com o corpo da patinadora, não poderão ultrapassarem os seus ombros.
- ▶ Qualquer movimento coreográfico, em que um dos patinadores seja suspenso e em que ambos os pés não estejam em contacto com o solo será considerado como sendo uma elevação.
- ▶ São permitidas mudanças de posição durante a execução de uma elevação.
- ▶ Não é permitido à senhora assumir uma posição de “pino”, de pernas abertas ou semiabertas, à frente da cara do patinador.
- ▶ Duração com um máximo de 4 medidas de valsa (¾) ou 2 medidas de um outro ritmo (4/4, 6/8 etc...)

Saltos:

- ▶ Não mais de 5 saltos.
- ▶ Poderão ser executados individualmente ou dando as mãos.

DEFINIÇÕES

ELEVAÇÃO

- ▶ Quando a patinadora é elevada acima do solo, sustida e colocada sobre o solo novamente.
- ▶ Durante uma elevação as mãos do patinador não se poderão elevar acima dos seus ombros.
- ▶ A posição assumida deverá ser suportada pelo patinador que se mantém no solo.
- ▶ Em qualquer elevação, o patinador que suporta a ação poderá utilizar tanto as suas mãos como os seus braços para o efeito.
- ▶ Sentar ou deitar sobre os ombros do patinador é considerado um ato de força física, não sendo portanto permitido.
- ▶ Recordamos que não é permitido à senhora assumir uma posição de “pino”, de pernas abertas ou semiabertas, à frente da cara do patinador.

ELEVAÇÕES LONGAS

▶ Todas as elevações que excedam o tempo máximo de duração. (4 compassos de valsa ou 2 compassos de outro ritmo)

SALTO ASSISTIDO

- ▶ Salto onde o parceiro proporciona uma assistência passiva na ação.
- ▶ Existe um movimento contínuo de subida e descida.

10 – REGRAS DE AJUIZAMENTO DOS PARES DE DANÇA

10.1 – Regras Gerais

Entradas e saídas de ringue com mais de 15s:

- 0.1 de penalização nas Danças Obrigatórias.
- 0.1 de penalização na nota B, na Dança Original e Dança Livre

Exagero na maquiagem – infantis/iniciados

0.3 na nota das danças obrigatórias

0.3 na nota B nas danças livres

10.2 – Regras das Danças Obrigatórias

Passos de entrada nas Danças Obrigatórias:

0.1 de penalização por cada batida a mais

Interrupção ou queda:

Pequena: **0.1 – 0.2**

Breve interrupção

Média: **0.3 – 0.7**

Até ½ sequência

Grande: **0.8 – 1.0**

Mais de ½ sequência

Acompanhamento incorreto do ritmo

A penalização deverá ser em conformidade com a duração do erro. Mínimo de 0.2 na nota B.

Cada sequência não patinada - 1.0

10.3 – Regras da Dança Original

- 1 Qualquer violação aos pontos 1, 2, 3 e 7 das regras de execução da D.O.**
originará uma penalização de 0.2 na nota A.
- 2 Acompanhamento incorreto do ritmo**
A penalização deverá ser em conformidade com a duração do erro.
Mínimo de 0.2 na nota B
- 3 Elementos obrigatórios:**
Por cada elemento em falta, o par sofrerá uma penalização de 0.5 na nota A.
- 4 Interrupção ou queda:**

Pequena:	0.1 – 0.2
Breve interrupção	
Média:	0.3 – 0.7
Até ½ sequência	
Grande:	0.8 – 1.0
Mais de ½ sequência	

Esta penalização aplica-se na **nota B**.
- 5 Movimentos estacionários com mais de 10 segundos – início e fim de programa**
0.2 nas notas A e B
- 6 Puxar ou empurrar um patinador pelas botas/patins**
0.2 na nota B

10.4 – Regras da Dança Livre

Interrupção ou queda:

Pequena:	0.1 – 0.2
Breve interrupção	
Média:	0.3 – 0.7
Até ½ sequência	
Grande:	0.8 – 1.0
Mais de ½ sequência	

Esta penalização aplica-se na **nota B**.

Elementos obrigatórios:

Por cada elemento em falta, o atleta sofrerá uma penalização de 0.5 na nota A.

Acompanhamento incorreto do ritmo

A penalização deverá ser em conformidade com a duração do erro. Mínimo de 0.2 na nota B.

VIOLAÇÃO ÀS LIMITAÇÕES IMPOSTAS PARA A EXECUÇÃO DA DANÇA LIVRE

ELEVAÇÕES	-	0.2	NOTA A
ELEVAÇÕES LONGAS	-	0.2	NOTA A
PIVOTS / AVIÕES / PIÕES	-	0.2	NOTA A
SALTOS / ROTAÇÕES	-	0.2	NOTA A
SEPARAÇÕES (DURAÇÃO)	-	0.1	NOTA A
AJOELHAR/DEITAR	-	0.3	NOTA B

Puxar ou empurrar um patinador pelas botas/patins

0.2 na nota B

CAPÍTULO IV – Solo Dance

1 – INFANTIS

Ano de Nascimento: 2003 e 2004

Mínimo exigido: Teste de Nível 2 de Solo Dance

DANÇAS OBRIGATÓRIAS:

Glide Waltz	(4 sequências)
Olympic Foxtrot	(4 sequências)

2 – INICIADOS

Ano de Nascimento: 2001 e 2002

Mínimo exigido: Teste de Nível 3 de Solo Dance

DANÇAS OBRIGATÓRIAS:

Swing Foxtrot	(4 sequências)
Rhythm Blues	(4 sequências)

DANÇA LIVRE:

Tempo: 2 minutos +/- 10 segundos

Elementos obrigatórios:

- **1 sequência de passos na Diagonal**

Utilizando a maior percentagem da superfície possível.

3 – CADETES

Ano de Nascimento: 1999 e 2000

Mínimo exigido: Teste de Nível 4 de Solo Dance

DANÇAS OBRIGATÓRIAS:

Valsa Tudor	(4 sequências)
Federation Foxtrot	(4 sequências)

Dança Livre:

Tempo: 2 minutos +/- 10 segundos

➡ Com as mesmas regras da categoria Juvenil Solo Dance.

4 – JUVENIS

Ano de Nascimento: 1997 e 1998

Mínimo exigido: Teste de Nível 4 de Solo Dance

DANÇAS OBRIGATÓRIAS:

Kilian	(4 sequências)
Association Waltz	(2 sequências)

DANÇA LIVRE:

Tempo: 2 minutos e 30 segundos +/- 10 segundos

Elementos obrigatórios:

- **Pião com exatamente 3 voltas.**
- **Pequeno salto de 1 volta reconhecido**
- **1 sequência de passos na Diagonal**
Utilizando a maior percentagem da superfície possível.

5 – JUNIORES

Ano de Nascimento: 1995 e 1996

Mínimo exigido: Teste de Nível 4 de Solo Dance

DANÇAS OBRIGATÓRIAS:

Flirtation Waltz	(2 sequências)
Harris Tango	(2 sequências)

DANÇA LIVRE:

Tempo: 2 minutos e 30 segundos +/- 10 segundos

Elementos obrigatórios:

- **Pião com exatamente 3 voltas.**
- **Salto de 1 volta reconhecido**
- **1 sequência de passos em linha reta**
Deverá ser iniciado na posição de parado.
Ao longo do eixo longitudinal, utilizando-o na sua totalidade;
- **1 sequência de passos na Diagonal**
Utilizando a maior percentagem da superfície possível.

6 – SENIORES

Ano de Nascimento: 1994 e anteriores

Mínimo exigido: Teste de Nível 4 de Solo Dance

DANÇAS OBRIGATÓRIAS:

Paso Doble	(2 sequências)
Iceland Tango	(2 sequências)

DANÇA LIVRE:

Tempo: 2 minutos e 30 segundos +/- 10 segundos

Elementos obrigatórios:

- **Pião com exatamente 3 voltas**
- **Salto de 1 volta reconhecido**
- **1 sequência de passos em linha reta**
Deverá ser iniciada na posição de parado.
Ao longo do eixo longitudinal, utilizando-o na sua totalidade;
- **1 sequência de passos na Diagonal**
Utilizando a maior percentagem da superfície possível.

CAPÍTULO IV – Solo Dance

7 – REGRAS GERAIS DE SOLO DANCE

- ▶ Independentemente da categoria, as patinadoras e os patinadores concorrem juntos na mesma competição, com a exceção da categoria de Solo Dance Júnior e Sénior onde haverá duas, uma categoria júnior/sénior masculinos e uma categoria júnior/sénior femininos. As danças são as mesmas para as duas categorias e serão os passos da rapariga a executar nas duas categorias.
- ▶ Os patinadores de Solo Dance podem participar nas competições de Solo Dance e simultaneamente em competições de Pares de Dança.

MÚSICA:

Poderá ser utilizada música instrumental, assim como música cantada na Dança Criativa e Dança Livre.

VESTUÁRIO:

Em todas as provas de patinagem artística (incluindo treinos oficiais), o fato tanto para o patinador ou patinadora deverá refletir o carácter da música, mas nunca deverá causar embaraço ao patinador, juiz ou espectador.

A aparência de nudez (o uso excessivo de material transparente) é considerada uma violação ao parágrafo anterior devendo por isso ser penalizada.

Uso excessivo de material cor de pele que transmita a aparência de nudez:

- Os homens não deverão usar este tipo de material nas calças e tronco.
- As patinadoras não deverão usar este tipo de material na zona do peito e bacia.

Fatos com grandes decotes ou tão curtos que mostrem a zona abdominal não são próprios para exibição de um programa de competição.

Adereços de qualquer espécie não são permitidos.

Qualquer adorno ou material que produza brilho deverá estar bem preso ao fato de forma a que não caia ao solo podendo assim prejudicar o par ou atleta seguinte.

Qualquer tipo de caracterização, em qualquer parte do corpo é considerada de show não sendo portanto permitida em provas de pares de solo dance.

Fato da patinadora:

Deverá ser construído de forma a tapar por completo as ancas e glúteos. Todo o fato deverá possuir uma saia completa.

Fato do patinador:

Não poderá ser sem mangas nem ter decotes com mais de 8cm abaixo da linha do pescoço. Material transparente que sugira nudez não é permitido.

Pintar, de forma óbvia, através de forte maquilhagem e de qualquer cor o corpo, é considerado show e não é permitido em figuras obrigatórias, patinagem livre, dança, solo dance e pares artísticos. Também não é permitido o uso de qualquer acessório preso ao fato como por exemplo flores, capas, luzes, chapéus, etc. O fato deverá permanecer sem alterações do início ao fim do programa. Estamos em disciplinas artísticas e não de show.

Infantis e Iniciados – O exagero na maquilhagem nestes escalões será penalizado com 0.3 na nota B (dança livre) e 0.3 a deduzir na nota da dança obrigatória. A penalização será dada pelo Juiz-árbitro.

ENTRADAS E SAÍDAS DE RINGUE:

Depois de anunciado o atleta não deverá demorar mais do que 15 segundos a colocar-se no lugar onde iniciará a dança.

Após o término da sua prestação, o atleta não deverá demorar mais do que 15 segundos para se retirar do ringue.

Esta regra é válida para qualquer prova de dança.

PASSOS DE ENTRADA NAS DANÇAS OBRIGATÓRIAS:

Não mais de 24 batidas musicais. As batidas serão contadas logo após o 1º movimento do patinador.

AJOELHAR OU DEITAR SOBRE O SOLO:

Só é permitido, durante 5 segundos, no início e/ou fim do programa.

AQUECIMENTOS:

Danças obrigatórias: 15 segundos sem música + 1 música tocada por inteiro.

Dança Livre: 2 minutos + tempo do programa

Se um patinador executar a 1ª dança no último grupo e a 2ª dança no 1º grupo, haverá um intervalo de 5 minutos entre a 1ª e a 2ª dança para troca de fatos, no caso de o patinador assim desejar.

8 – REGRAS DE EXECUÇÃO DAS DANÇAS OBRIGATÓRIAS

As danças deverão ser efetuadas utilizando os passos de senhora.

É permitido ultrapassar o eixo longitudinal em todas as danças obrigatórias, de forma razoável, com vista a manter uma boa velocidade da dança. No entanto os atletas deverão continuar a preencher, de acordo com os diagramas editados pela CEPA/CIPA, os topos do ringue.

9 – REGRAS DE EXECUÇÃO DA DANÇA LIVRE

São permitidos quaisquer tipos de passos e viragens.

Deverão ser incluídos passos elaborados, portadores de originalidade e criatividade.

Movimentos de patinagem livre, desde que apropriados ao carácter e ritmo musical, são permitidos.

Limitações para JUNIORES E SENIORES:

Piões:

Não mais de 2 piões (pião obrigatório incluído)

Não mais de 3 voltas

Salto de 1 volta:

Não mais de 3 saltos (tem de ser incluído obrigatoriamente um salto reconhecido).

Limitações para CADETES E JUVENIS:

Piões:

Não mais de 2 piões (pião obrigatório incluído)

Não mais de 3 voltas

Salto de 1 volta:

Não mais de 2 saltos (tem de ser incluído obrigatoriamente um salto reconhecido)

Limitações para INICIADOS:

Piões:

Não mais de 1 pião

Não mais de 3 voltas

Salto de 1 volta:

Não mais de 1 salto

10 – REGRAS DE AJUIZAMENTO DE SOLO DANCE

Danças obrigatórias:

VER DANÇA – REGRAS DE AJUIZAMENTO - DANÇAS OBRIGATÓRIAS

► Uso excessivo de maquilhagem nos escalões de Infantis e Iniciados – 0.3 na nota B

Dança livre:

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS:

Por cada elemento em falta, o atleta sofrerá uma penalização de 0.5 na nota A.

Por cada elemento em excesso, o atleta sofrerá uma penalização de 0.2 na nota A

Por cada volta acima das 3 permitidas para o pião, o atleta sofrerá uma penalização de 0.2 na nota A

Por cada salto com mais de 1 volta, o atleta sofrerá uma penalização de 0.2 na nota A

Todas as regras de ajuizamento de dança livre – pares de dança – deverão ser aplicadas.

Uso excessivo de maquilhagem nos escalões de Infantis e Iniciados – 0.3 nota B

QUEDAS:

Ver *DANÇA – REGRAS DE AJUIZAMENTO – DANÇA LIVRE – QUEDAS*

CAPÍTULO V – Show e Precisão

NOTAS IMPORTANTES:

- Em todas as categorias, com exceção de Quartetos Cadetes, a idade mínima de participação é a dos atletas nascidos no ano de 2001.
- Todos os atletas terão de ter obtido, no mínimo, aprovação no Teste de Iniciação – nível 4.

1 – REGRAS GERAIS DE SHOW

COMPOSIÇÃO E TEMPOS DE PROGRAMAS

Quartetos

3 minutos (\pm 10 segundos)

Quartetos cadetes

3 minutos (\pm 10 segundos)

Grupos Juvenis

4 minutos (\pm 10 segundos)

De 8 a 16 patinadores

Grupos Pequenos

Mínimo 4 minutos e 30 segundos / Máximo 5 minutos (\pm 10 segundos)

De 6 a 12 patinadores

Grupos Grandes

Mínimo 4 minutos e 30 segundos / Máximo 5 minutos (\pm 10 segundos)

Mínimo de 16 patinadores

NOTA: O tempo começa a contar a partir do primeiro movimento de um patinador.

PARTICIPANTES:

- Os grupos podem ser constituídos por patinadores de ambos os sexos, individuais e/ou pertencentes a clubes diferentes, que sejam membros da FPP, filiada na CERS.
- Todos os participantes deverão possuir Licença (cartão de atleta) da FPP.

CAPÍTULO V – Show e Precisão

2 – REGRAS DE EXECUÇÃO DE SHOW

COMPOSIÇÃO

Quartetos:

Não devem ser feitos de dois pares específicos, de dança ou artísticos, mas de quatro patinadores atuando como grupo. Todos os saltos de rotação simples, axel, duplo toe loop e duplo salchow são permitidos. Piões também são permitidos, com exceção dos piões de classe A.

Grupos:

Individuais e pares artísticos não são permitidos. A patinagem será avaliada como um todo. Saltos com mais de uma volta não são permitidos. Piões em cima e em baixo, sem entrada em volante, são permitidos.

REGRAS

- a) Os movimentos e os pequenos passos parados são autorizados. No entanto, os programas compostos por constantes movimentos e coreografia serão mais valorizados do que programas com excessivos movimentos estacionários. O Juiz Árbitro informará o Corpo de Juízes a dedução a aplicar às notas A e B em função da duração das paragens.

A coreografia deve iniciar-se nos primeiros 15 (quinze) segundos, após o início da música. Este início ocorrerá através de um movimento de um único patinador ou grupo de patinadores. Se o tempo for excedido será aplicada uma penalização de 0.2 na nota B.

- b) Uma atuação de Show não deve incluir mais do que 4 (quatro) elementos típicos de Patinagem de Precisão: por exemplo: um círculo, uma roda são permitidos; por cada manobra mencionada são permitidas 4 (quatro), por exemplo: 4 (quatro) círculos, etc...

- CÍRCULO:

Um grupo de patinadores em posição parada ou em movimento, em volta de um centro comum sendo a posição de cada patinador equidistante a esse centro: o círculo poderá rodar em ambos os sentidos dos ponteiros do relógio, para trás ou para a frente.

Círculos abertos:

Os patinadores não têm contacto entre eles.

Círculos fechados:

Os patinadores encontram-se em contacto entre eles. Para o efeito poderão utilizar várias formas de contato como: mão-mão, mão-ombro, mão-cintura, etc...

Círculos fechados com mais de uma rotação serão reconhecidos como elemento típico de Precisão.

- **RODA:**

Uma linha reta que gira sobre um eixo comum, no centro da linha. Normalmente existe um igual número de patinadores de cada lado do eixo. A roda pode rodar em ambos os sentidos dos ponteiros do relógio.

A quantidade de raios (patinadores) numa roda poderá ir de 2 a 6 (dois a seis) ou mais.

Variantes:

Rodas paralelas

Rodas deslizantes (pequenas deslocções)

Rodas em S

Rodas step-in (pequenos passos)

Qualquer uma destas variantes (roda e círculo) executadas com mais de uma rotação será reconhecida como elemento típico de precisão.

Blocos e Manobras, de qualquer natureza, não têm limitações.

A combinação de elementos será considerada como um elemento.

A atuação de um Grupo de Show tem que ser Show e não Precisão.

Os programas de Show devem integrar expressar elementos coreográficos e técnicos segundo o tema escolhido, que deverá ser facilmente identificável pelo público e pelos juizes (um programa de Precisão valoriza principalmente os elementos técnicos).

Não são autorizados participantes sem patins. No início do programa todos os patinadores devem estar em pista. Os patinadores não estão autorizados a deixar a pista durante a execução do programa.

Não existem restrições na escolha da música, no entanto o programa deve estar de acordo a seleção musical.

As máquinas de fumo e spotlights individuais não são autorizados.

Adereços:

Todas as decorações teatrais são proibidas mesmo aquelas que são transportadas por mais de um patinador em conjunto, como caixilhos, tapetes, cenários, painéis, estruturas planas de qualquer tamanho ou matéria.

Acessórios e objetos:

São permitidos os acessórios que sejam transportados por um único patinador. É também permitido colocar objetos ou acessórios, por um curto período de tempo ao longo dos lados ou junto á tabela da pista, mas só imediatamente antes do início do programa. Para evitar desordem e confusão, assim que os objetos são apanhados não poderão ser deixados, abandonados ou lançados para fora da pista.

É importante que os patinadores demonstrem habilidade no uso de acessórios apropriados e consigam patinar bem ao mesmo tempo.

É permitido que os patinadores passem objectos de uns para os outros e que os coloquem pousados na pista, mas só se mantiverem contato físico com o(s) objeto(s).

Abandonar algum objecto ou acessório no chão sem contato com qualquer patinador é permitido apenas uma vez durante o programa por um máximo de 10 (dez) segundos.

A dedução dada pelo Juiz Árbitro é de 0.5 na nota A por cada utilização incorreta do acessório. Se o objeto cair no solo não terá penalização, mas será considerado como um ponto negativo na apreciação global do programa.

Sinopse:

No ato de inscrição, para qualquer uma das competições de Show, deverá ser entregue uma breve explicação, com não mais de 25 (vinte e cinco) palavras, descrevendo a performance. Esta sinopse deverá ser entregue aos Juízes e ao Diretor de Prova, e será apresentada publicamente, ao microfone, aquando da entrada do grupo em ringue e antes de se iniciar a prova.

VESTUÁRIO

Não há restrições ao vestuário. Mudanças de fato durante o programa são permitidas, mas com as mesmas regras dos acessórios: nada pode ser deixado no solo ou atirado para fora da pista. Se uma parte do fato tocar acidentalmente no solo não será aplicada nenhuma penalização, desde que o programa não seja interrompido.

ENTRADA E SAÍDA DA PISTA

- Os Grupos Juvenis, Pequenos Grupos e Grandes Grupos dispõem de 40 segundos para entrar em pista após a chamada, e eventualmente posicionar os objetos (de acordo com as regras precedentes).
- Os Quartetos e Quartetos Cadetes dispõem de 20 (vinte) segundos para entrar em pista após a chamada, e eventualmente posicionar os objetos (de acordo com as regras precedentes).
- Entradas com mais tempo do que o permitido serão penalizadas com 0.3 na nota A.
- Só os patinadores que fazem parte do grupo estão autorizados a colocar os objetos sobre a pista, e somente após a chamada do grupo (não, por exemplo, aquando da leitura das notas do grupo anterior). O comité organizador deve estar atento para que esta regra seja aplicada.

Nota: Durante a audição das notas no final da atuação, e no menor tempo possível, o grupo deverá recolher todos os objetos utilizados durante o programa, para que não cause nenhuma espera. A pista deve estar pronta e totalmente disponível, no máximo, em 40 (quarenta) segundos. Será aplicada uma penalização de 0.5 na nota B, caso seja excedido o tempo de 40 segundos.

Não é permitido a nenhum atleta sair da pista durante a apresentação do programa.

ORDEM DE SAÍDA, TREINO E AQUECIMENTO

A organização deve assegurar que todos os participantes tenham o tempo regulamentar de treino:

- Quartetos e Quartetos Cadetes mínimo 10 minutos, por grupo
- Grupos Juvenis, Pequenos e Grandes Grupos mínimo 15 minutos, por grupo

ILUMINAÇÃO

A organização deverá assegurar uma constante iluminação para todos os grupos da mesma competição.

A pista deve estar totalmente iluminada, e no seu redor a iluminação deve ser reduzida para que a ideia de palco para Show seja perfeccionada.

É importante a colocação do Corpo de Juízes, para que estes vejam todos os patinadores ao mesmo tempo.

3 – REGRAS DE AJUIZAMENTO DE SHOW

Os Juízes avaliarão o programa, de acordo com o sistema de pontuação descrito abaixo, após a exibição de cada grupo:

0.0	Não patinado
0.1 – 0.9	Muito mau
1.0 – 1.9	Muito pobre
2.0 – 2.9	Pobre
3.0 – 3.9	Deficiente
4.0 – 4.9	Pouco suficiente
5.0 – 5.9	Suficiente
6.0 – 6.9	Razoável
7.0 – 7.9	Bom
8.0 – 8.9	Muito bom
9.0 – 9.9	Excelente
10.0	Perfeito

Serão atribuídas duas notas: **A** e **B** (conteúdo do programa e apresentação).

Em caso de empate, a nota B prevalece. A classificação é realizada de acordo com o Sistema “White”.

Considerações especiais para Juízes:

- O número de patinadores em pista nos Grandes Grupos é mais difícil para a capacidade técnica, bem como para a coreografia, pelo que é importante ter isso em atenção, dando sempre ênfase na qualidade técnica de um grupo.

- **Grupos Grandes:**

nota A	1. Ideia (tema) + Coreografia + Técnica de Grupo	60 %
	2. Dificuldades Técnicas + Movimentos relacionados	40 %
nota B	1. Impressão geral	40 %
	2. Desenvolvimento do tema (ideia)	30 %
	3. Expressão + Interpretação	30 %

- **Grupos Pequenos e Juvenis, e Quartetos:**

nota A	1. Ideia (tema) + Coreografia + Técnica de Grupo	50 %
	2. Dificuldades Técnicas + Movimentos relacionados	50 %
nota B	1. Impressão geral	40 %
	2. Desenvolvimento do tema (ideia)	30 %
	3. Expressão + Interpretação	30 %

Para uma correta avaliação do Programa, deverá ser consultado o documento CEPA “New Show Skating Judging Guidelines – 2009 Edition” (ver anexo III).

4 – DEDUÇÕES PARA SHOW

1. Penalizações aplicadas pelo Juiz Árbitro

- Mais de 4 elementos típicos de Patinagem de Precisão
↳ 1.0 na nota A por elemento
- Quando a atuação principal não é de show mas de precisão
↳ 1.0 na nota B
- Elementos não permitidos que sejam incluídos no programa
↳ 0.5 na nota A e B por elemento
- Tempo superior ao máximo permitido, o juiz árbitro apitará para que seja parada a avaliação da prova
- Tempo inferior ao mínimo permitido
↳ 0.2 na nota A e B por cada 10 segundos em falta
- Tempo superior ao máximo permitido para iniciar o programa
↳ 0.2 na nota B
- Utilização incorreta de acessórios/objetos
↳ 0.5 na nota A, por cada utilização incorreta
- Entrada em pista com maior duração do que o permitido
↳ 0.3 na nota A

- Tempo superior ao máximo permitido para limpeza da pista
↳ 0.5 na nota B
- Vestuário
↳ 0.5 a 1.0 na nota B

2. Quedas

- Maiores (mais do que um patinador durante um grande período de tempo)
↳ 0.8 – 1.0 na nota B
- Médias (um patinador por período prolongado ou mais do que um patinador com quedas ligeiras)
↳ 0.4 - 0.6 na nota B
- Menores (queda ligeira por um patinador)
↳ 0.2 na nota B

5 – REGRAS GERAIS DE PRECISÃO

NOTAS IMPORTANTES:

- A idade mínima é de 12 (doze) anos, 2001 incluído.
- Todos os atletas terão obtido, no mínimo, aprovação no Teste de Iniciação – nível 4.

COMPOSIÇÃO E TEMPOS DE PROGRAMAS

Precisão Sénior

5 minutos (\pm 10 segundos)

De 16 a 24 patinadores

Precisão Júnior (idades oficiais, no mais de 19 (dezanove) anos, 1994 incluído)

4 minutos (\pm 10 segundos)

NOTA: O tempo começa a contar a partir do primeiro movimento de um patinador.

PARTICIPANTES:

- Os grupos podem ser constituídos por patinadores de ambos os sexos, individuais e/ou pertencentes a clubes diferentes, que sejam membros da FPP, filiada na CERS.

- Apenas um máximo de 6 (seis) participantes em Precisão Júnior estão autorizados para participar no mesmo campeonato em Precisão Sénior.
 - Todos os participantes deverão possuir Licença (cartão de atleta) da FPP.

6 – REGRAS DE EXECUÇÃO DE PRECISÃO

REGRAS

- a) Um grupo normalmente é composto por um mínimo de 16 e um máximo de 24 patinadores.
- b) É permitido música cantada.
- c) Um programa equilibrado com elementos de formação reconhecidos deverá incluir: círculos, rodas, linhas, blocos e manobras de interseção. As manobras deverão ser dominantes de um elemento para outro.
- d) Passos de ligação difíceis entre os elementos deverão ser visíveis.
- e) No mínimo, deverão ser apresentadas 3 (três) diferentes tipos de pegas.
- f) A pista deverá utilizada no seu todo.
- g) Posições paradas durante a apresentação do programa não são autorizadas.
- h) Os movimentos e os passos têm de estar em sintonia com a música.
- i) Elevações e elementos individuais não são permitidos.
- j) Piões com mais de 1 (uma) volta não são permitidos.
- k) Pelo menos, uma mudança de ritmo na música deverá ser feita.
- l) São permitidos saltos, com um máximo, meia volta de rotação.
- m) Acessórios e objetos não são permitidos.

VESTUÁRIO

- Em todas as competições de Patinagem de Precisão (incluindo treinos oficiais), o vestuário para ambos os sexos deverá ser de acordo com a música. O design do vestuário não deverá causar embaraço a patinadores, juizes ou espectadores.
- Vestuário com grandes decotes no peito ou mostrem o abdómen não são permitidos em Patinagem de Precisão.
- Objetos de adorno (contas, strass, plumas, etc...) não são recomendados numa equipa de Precisão. Quaisquer guarnições utilizadas no vestuário deverão estar bem seguras e costuradas, de modo a que não se desprendam durante a competição e causar obstrução à própria equipa ou equipas seguintes.
- O vestuário das senhoras é constituído por maillot e saia. A saia deve cobrir completamente o maillot na parte anterior e posterior, bem como ancas/quadris. O corte do maillot não poderá ser acima do osso da anca.

- Tanto homens como senhoras poderão utilizar calças compridas. Collants de ballet são proibidos.
- O vestuário dos homens não deverá ser sem mangas. O decote não deve ser superior a 8 (oito) centímetros, abaixo da linha do pescoço.
- Material transparente não é permitido em ambos os sexos.
- Acessórios de qualquer natureza não são permitidos durante a competição de Patinagem de Precisão. Por exemplo, adereços de mão, bandeiras, bengalas, leques ou pompons.

ENTRADA E SAÍDA DA PISTA

- O programa iniciar-se-á em 1 ½ (um e meio) minutos.
- O Capitão dará o sinal, ao levantar o braço, para se iniciar o programa.
- O Juiz Árbitro sinalizará o início do programa através de um apito.

ORDEM DE SAÍDA, TREINO E AQUECIMENTO

- O sorteio de ordem de saída será realizado por ordem alfabética das equipas.
- A organização deve assegurar que todos os participantes tenham o tempo regulamentar de treino:
 - Equipas de Precisão - mínimo 20 minutos, por grupo.

7 – REGRAS DE AJUIZAMENTO DE PRECISÃO

Os Juízes avaliarão o programa, de acordo com o sistema de pontuação descrito abaixo, após a exibição de cada grupo. As unidades indicam a capacidade geral da equipa. As décimas vão 0.1 a 0.9, servem para diferenciar as equipas:

0.0	Não patinado
0.1 – 0.9	Muito mau
1.0 – 1.9	Muito pobre
2.0 – 2.9	Pobre
3.0 – 3.9	Deficiente
4.0 – 4.9	Pouco suficiente
5.0 – 5.9	Suficiente
6.0 – 6.9	Razoável
7.0 – 7.9	Bom
8.0 – 8.9	Muito bom
9.0 – 9.9	Excelente
10.0	Perfeito

Serão atribuídas duas notas: **A** e **B** (Dificuldade técnica e Impressão artística).

Em caso de empate, a nota B prevalece. A classificação é realizada de acordo com o Sistema “White”.

NOTA A: Dificuldade Técnica

- a) Originalidade dos elementos.
- b) Dificuldade do programa.
- c) Dificuldade de conexão dos passos e sua adequação na música.
- d) Variedade de elementos e formações, equilíbrio global da coreografia e total utilização do espaço da pista.
- e) Colocação das formações e de manobras na utilização de toda a superfície da pista.

NOTA B: Impressão Artística

- a) Unissonância e sincronização dos elementos da equipa.
- b) Capacidade de todos os elementos da equipa em manter o mesmo nível de apresentação ao longo de todo o programa.
- c) Porte e estilo.
- d) Clareza e decisão.
- e) Velocidade e fluidez.
- f) Suavidade nas transições, sem hesitações.
- g) Interpretação do caráter e ritmo da música.
- h) Variedade da música, com correta seleção para a apetência dos patinadores.
- i) Correta entrada e saída da pista.
- j) Beleza de aparência, incluído vestuário.
- k) Harmoniza composição do programa, de acordo com a música.

8 – DEDUÇÕES PARA PRECISÃO

- Falta de elementos (não tentados)
↳ 1.0 na nota A por elemento
- Saltos com mais de ½ (meia) volta ou piões com mais de 1 (uma) volta
↳ 0.4 na nota A por elemento
- Elevações de qualquer espécie
↳ 0.4 na nota A por elevação
- Quebra na execução das manobras
↳ 0.2 - 0.4 na nota A
- Menos de 3 (três) diferentes tipos de pega
↳ 0.4 na nota A
- Tempo superior ao máximo permitido, o juiz árbitro apitará para que seja parada a avaliação da prova.
- Tempo inferior ao mínimo permitido (dado pelo Juiz Árbitro)
↳ 0.2 na nota A e B por cada 10 segundos em falta
- Posição parada / deitados no chão
↳ 0.2 na nota B

- Vestuário (dado pelo Juíz Árbitro)
↳ 0.5 – 1.0 na nota B

Quedas

- Maiores (mais do que um patinador durante um grande período de tempo)
↳ 0.8 – 1.0 na nota B
- Médias (um patinador por período prolongado ou mais do que um patinador com quedas ligeiras)
↳ 0.4 - 0.6 na nota B
- Menores (queda ligeira por um patinador)
↳ 0.2 na nota B

CAPÍTULO VI – Penalizações

Geral:

- Ajoelhar/deitar na pista - 0,3 na nota B da competência do Juiz Árbitro (JA)
- Incumprimento vestuário - 0,5 a 1,0 na nota B da competência do JA
- Excesso de Maquilhagem - 0,3 na nota B da competência do JA e apenas aplicável para os escalões de Beijamins a Iniciados.
- Tempo do programa em falta - 0,2 em ambas as notas por cada 10 segundos da competência do JA

Figuras Obrigatórias:

- Viragem incorreta - 1,0 por cada da competência do JA
- Queda - 1,0 por cada da competência do JA
- Interrupção voluntária - 1,0 e da competência do JA
- "Pé no chão" - 1,0 por cada caso se verifique numa parte principal da figura ou 0,5 por cada caso seja numa parte secundária da figura e da competência do JA

Patinagem Livre:

- Queda - 0,2 na nota B da competência do juiz de cotação (JC)
- "Pumping" - 0,3 na nota A da competência do JA
- Quedas durante volantes dos piões são consideradas tentativas. Repetições das mesmas considera-se como elemento extra.

Programa Curto:

- a. Elemento extra - 0,5 na nota B sem crédito na nota A e da competência do JA
- b. Ordem incorreta - 0,5 na nota B da competência do JA
- c. Elemento não executado - 0,5 na nota A da competência do JA
- d. Pião isolado com mais de uma posição - 0,5 na nota A da competência do JA
- e. Combinação de piões com mais de três posições - 0,5 na nota A da competência do JA
- f. Combinação de saltos com mais de cinco saltos - 0,5 na nota A da competência do JA
- g. Toe-loop executado de forma "errada" (isolado ou em combinação), receberá um valor técnico mínimo de 0,6 pontos na nota A e será penalizado, pela sua má execução, em 0,5 pontos também na nota A e da competência do JA. Válido para todos os escalões.

Programa Longo:

- a. Sequência de passos não patinada - 0,5 na nota A da competência do JA
- b. Salto (tipo e rotação) mais de três vezes - 0,3 na nota A da competência do JA
- c. Repetição da mesma combinação de saltos - 0,3 na nota A da competência do JA
- d. Ausência de combinação de piões - 0,5 na nota A da competência do JA
- e. Execução de menos de dois piões - 0,5 na nota A da competência do JA
- f. Programa não equilibrado - 0,5 na nota B da competência do JA
- g. "Toe-loop aberto" - 0,2 na nota A da competência do JA
- h. Para os escalões de Bejamins a Iniciados e relativamente aos critérios do "loop step" e "flexibilidade dos arabescos" importa referir que no ano de 2014, a regra da bonificação não será aplicada. Cabe a cada juiz de cotação avaliar qualitativamente cada elemento e refletir essa qualidade na sua pontuação.

Pares de Artística:

- Quedas - 0,2 na nota B (um patinador) ou 0,3 na nota B (ambos os patinadores no mesmo elemento) da competência do JC

Programa Curto:

- a. Pião em paralelo com mais de uma posição - 0,5 na nota A da competência do JA
- b. Elemento extra - 0,5 na nota B, sem crédito na nota A da competência do JA
- c. Elemento não executado - 0,5 na nota A da competência do JA
- d. Elevação de uma posição com mais de quatro rotações - 0,5 na nota A da competência do JA
- e. Elevação combinada com mais de 8 rotações - 0,5 na nota A da competência do JA

Programa Longo/Livre:

- a. Cada elevação adicional (elevação de uma posição executada com mais de quatro rotações ou elevação combinada com mais de doze rotações) - 0,5 na nota B sem crédito na nota A da competência do JA
- b. elemento não executado - 0,5 na nota A da competência do JA
- c. Actualmente em Portugal é o regime promocional que está em vigor para os Pares de Artística, com um programa livre e elementos impostos para os diferentes escalões.

Pares de Dança:

- Entradas/saídas de pista com mais de quinze segundos - 0,1/segundo a mais. Caso se trate da Dança Original (DOg) ou Dança Livre (DL) esta penalização é na nota B e da competência do JA
- Entrada das Danças Obrigatórias (DO) com mais de vinte e quatro bpm - 0,1/cada tempo a mais e da competência do JA
- Sequência não patinada - 1,0 da competência do JA
- Violação do tempo musical - 0,2 (mínimo) e da competência do JC
 - Quedas - 0,1 a 0,2 (pequena); 0,3 a 0,7 (média) e 0,8 a 1,0 (grave) da competência do JC

Dança Original:

- a. Incorreta seleção musical para o ritmo escolhido, resulta em nota zero (0) e da competência do JA
- b. Qualquer violação aos elementos obrigatórios - 0,2 na nota A e B da competência do JA
- c. Elemento obrigatório em falta - 0,5 na nota A da competência do JA

Dança Livre:

- a. Elemento obrigatório não executado - 0,5 na nota A da competência do JA
- b. Violação na elevação ou pião - 0,2 na nota A/cada e da competência do JA
- c. Excesso de saltos (nº e/ou rotação) - 0,2 na nota A/cada e da competência do JA
- d. Excesso de tempo nas separações - 0,1 na nota A/cada da competência do JA

Solo Dance:

- No que respeita a penalizações nesta disciplina, utiliza-se como referência as penalizações dos Pares de Dança.
- Lembrar que na Dança Livre:
 - a. Mais do que o nº permitido de piões/saltos - 0,2 na nota A/cada violação e da competência do JA
 - b. Elemento obrigatório em Falta - 0,5 na nota A da competência do JA
 - c. Excesso de rotações nos piões - 0,2 na nota A/cada violação e da competência do JA

Precisão:

- Elemento obrigatório não executado - 1,0 na nota A/cada e da competência do JA
- Salto com mais de meia volta ou pião com mais de uma volta - 0,4 na nota A/elemento e da competência do JA
- Elevação de qualquer tipo - 0,4 na nota A/elemento e da competência do JA
- Quebra na execução de manobra - 0,2 a 0,4 na nota A e da competência do JA
- Menos de três apoios de mãos diferentes - 0,4 na nota A e da competência do JA
- Posição estacionária/ deitar na pista - 0,2 na nota B e da competência do JA
- Quedas - 0,2 (menor) ; 0,4 a 0,6 (média) e 0,8 a 1,0 (maior) na nota B e da competência do JA

Show:

- Utilização incorreta de acessório - 0,5 na nota A e da competência do JA
- Entradas em pista com tempo a mais - 0,3 na nota A e da competência do JA
- Mais do que quinze segundos entre início da música e o primeiro movimento de um patinador - 0,2 na nota B e da competência do JA
- Saídas de pista com mais de quarenta segundos - 0,5 na nota B e da competência do JA
- Mais do que quatro elementos típicos de precisão - 1,0/cada na nota A e da competência do JA
- Programa geral não de show, mas sim de precisão - 1,0 na nota B e da competência do JA
- Elemento não permitido incluído no programa - 0,5 em ambas as notas/elemento e da competência do JA
 - Quedas - igual à precisão

CAPÍTULO VII – Campeonatos Nacionais

Para participação em Campeonatos Nacionais é necessário:

Torneio Nacional de Benjamins

- ⇒ Para participação em Patinagem Livre - **Nível 3 de Patinagem Livre.**
- ⇒ Para participação em Figuras Obrigatórias - **Nível 3 de Figuras Obrigatórias.**
- ⇒ Ter ficado classificado nos primeiros sete lugares no campeonato distrital nessa disciplina.

Campeonato Nacional de Figuras Obrigatórias

- ⇒ **Nível 3 de Figuras Obrigatórias** – Infantis e Iniciados.
- ⇒ **Nível 4 de Figuras Obrigatórias** - Cadetes, Juvenis, Juniores e Seniores.
- ⇒ Ter ficado classificado nos primeiros sete lugares no campeonato distrital.

Campeonato Nacional de Patinagem Livre

- ⇒ **Nível 3 de Patinagem Livre** – Infantis e Iniciados
 - ⇒ **Nível 4 de Patinagem Livre** - Cadetes, Juvenis, Juniores e Seniores
 - ⇒ Ter ficado classificado nos primeiros sete lugares no campeonato distrital
- Nota – Só passam ao programa longo, os atletas que ficarem nos 15 primeiros lugares no programa curto.

Campeonato Nacional de Solo Dance

- ⇒ **Nível 2 de Solo Dance** – Infantis
- ⇒ **Nível 3 de Solo Dance** – Iniciados
- ⇒ **Nível 4 de Solo Dance** - Cadetes, Juvenis, Juniores e Seniores
- ⇒ Ter participado nos campeonatos distritais em pelo menos duas disciplinas, ou seja, solo dance e patinagem livre, solo dance e figuras obrigatórias ou nas três disciplinas – Infantis e Iniciados
- ⇒ Ter ficado classificado nos primeiros sete lugares no campeonato distrital

Campeonato Nacional de Pares de Dança

- ⇒ **Nível 2 de Dança** - Infantis
- ⇒ **Nível 3 de Solo Dance** – Iniciados
- ⇒ **Nível 4 de Dança** – Cadetes, Juvenis, Juniores e Seniores
- ⇒ Ter ficado classificado nos primeiros sete lugares no campeonato distrital

Campeonato Nacional de Pares Artísticos

- ⇒ **Nível 3 de Patinagem Livre** - Infantis e Iniciados
- ⇒ **Nível 4 de Patinagem Livre** – Cadetes, Juvenis, Juniores e Seniores
- ⇒ Ter ficado classificado nos primeiros sete lugares no campeonato distrital

Campeonato Nacional de Show e Precisão

- ⇒ Inscrição livre
- ⇒ Todos os atletas terem no mínimo 12 anos de idade (nascidos até 2001 inclusive), exceto Quarteto de Cadetes
- ⇒ Todos os atletas terem no mínimo o nível 4 dos testes de Iniciação.

CAPÍTULO VIII - Outros

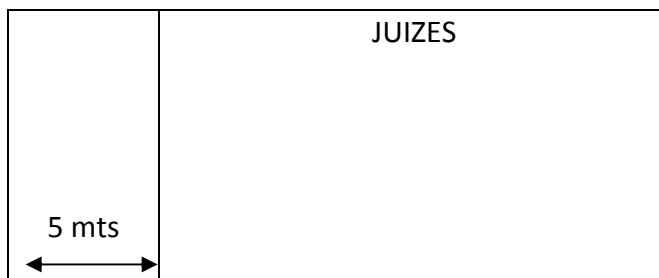
NOTA IMPORTANTE PARA TODAS AS PROVAS DE PATINAGEM ARTÍSTICA:

→ É proibido a todos os técnicos de patinagem artística gritarem e/ou darem instruções aos atletas durante uma prova. No caso de tal acontecer, o técnico será retirado do pavilhão e o seu atleta poderá sofrer uma penalização.

→ Na atribuição/decisão de uma pontuação, em qualquer prova de patinagem artística, é interdito a qualquer membro do corpo de juízes a utilização de meios auxiliares (áudio, vídeo e outros gadgets electrónicos), estranhos aos homologados pela FPP e que habitualmente são usados numa prova de patinagem artística. Também fica vedado a todos os juízes, durante um ajuizamento, o porte para o ringue de qualquer meio de comunicação (telemóveis, pagers, tablets, computadores e outros).

→ Qualquer penalização da responsabilidade do juiz árbitro que seja atribuída a um atleta/par deverá ser tornada pública, através da locução do valor a deduzir à nota original.

→ Durante a apresentação dos juízes da prova, no caso do atleta número um, ou durante a atribuição da nota do atleta anterior, o atleta que de seguida irá realizar a prova pode deslizar, sem saltar ou executar piões nos topos do ringue (máximo 5 metros) não perturbando assim atribuição das notas e leitura das mesmas por parte do locutor da prova.




















ANEXO I

Figuras Obrigatórias

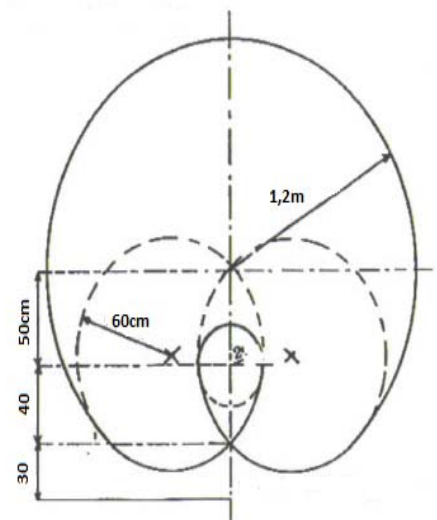
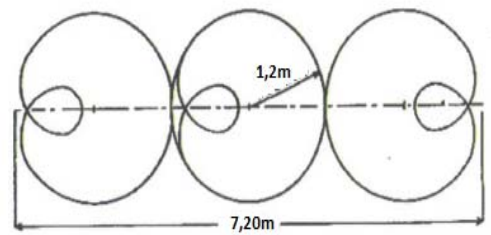
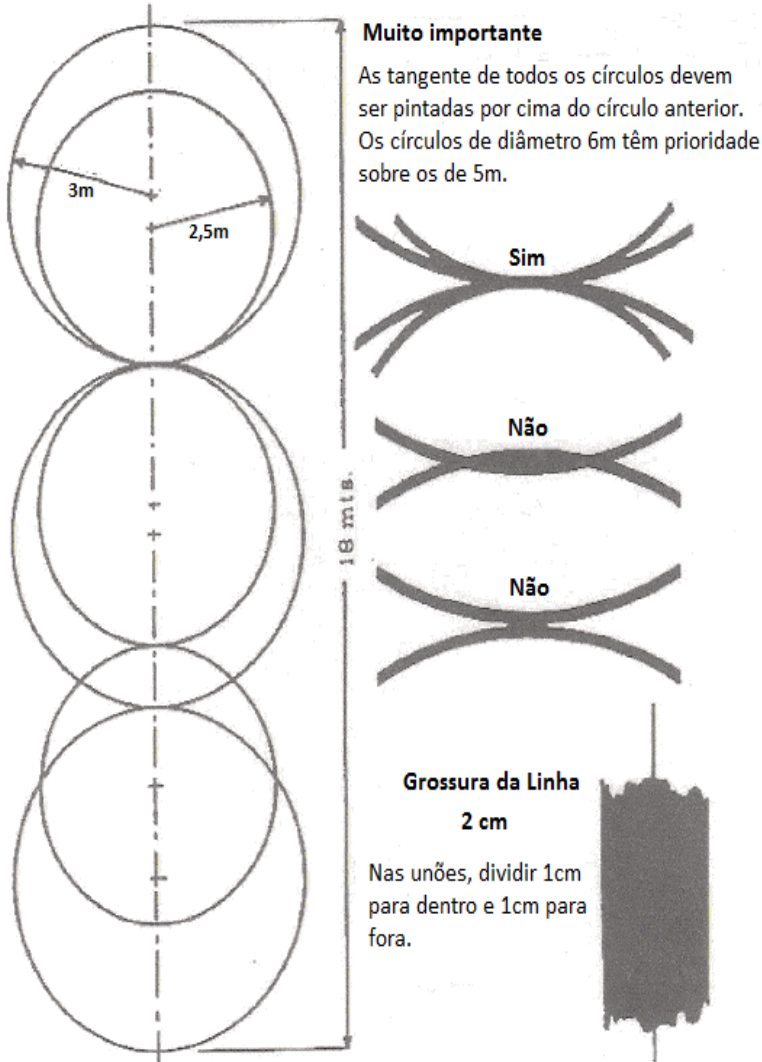
Quadro de Figuras Obrigatórias

FIGURAS OBRIGATÓRIAS					
N.º	Pé	Figura	Rodado	Direcção "A"	Direcção "B"
1	A	OITO	Ef	Efd – Efe	
2	A	OITO	If	lfd – lfe	
3	A	OITO	Et	Etd – Ete	
4	A	OITO	It	ltd - lte	
5	A & B	SERPENTE	Ef	Efd – lfe	Efe – lfd
6	A & B	SERPENTE	Et	Etd - lte	Ete - ltd
7	A	TRÊS	Ef	Efd – Efe	
8	A & B	TRÊS	Ef	Efd – lte	Efe – ltd
9	A & B	TRÊS	If	lfd - Ete	lfe - Etd
10	A	DUPLO TRÊS	Ef	Efd – Efe	
11	A	DUPLO TRÊS	If	lfd – lfe	
12	A	DUPLO TRÊS	Et	Etd – Ete	
13	A	DUPLO TRÊS	It	ltd - lte	
14	A	BOUCLE	Ef	Efd – Efe	
15	A	BOUCLE	If	lfd – lfe	
16	A	BOUCLE	Et	Etd – Ete	
17	A	BOUCLE	It	ltd - lte	
18	A & B	CONTRA TRÊS	Ef	Efd – lte	Efe – ltd
19	A & B	CONTRA TRÊS	If	lfd - Ete	lfe - Etd
20	A & B	TRÊS DIVERGENTE	Ef	Efd - Ete	Efe – ltd
21	A & B	TRÊS DIVERGENTE	If	lfd - lte	lfe – Etd
22	A & B	CONTRA TRÊS DIVERGENTE	Ef	Efd – Ete	Efe – Etd
23	A & B	CONTRA TRÊS DIVERGENTE	If	lfd - lte	lfe – ltd
24	A & B	OITO SOBRE UM PÉ	Ef	Efd – lfe	Efe – lfd
25	A & B	OITO SOBRE UM PÉ	Et	Etd - lte	Ete - ltd
26	A & B	SERPENTE DO TRÊS	Ef	Efd – Ete	Efe – Etd
27	A & B	SERPENTE DO TRÊS	If	lfd - lte	lfe - ltd
28	A & B	SERPENTE DO DUPLO TRÊS	Ef	Efd – lfe	Efe – lfd
29	A & B	SERPENTE DO DUPLO TRÊS	Et	Etd - lte	Ete – ltd
30	A & B	SERPENTE DO BOUCLE	Ef	Efd - lfe	Efe – lfd
31	A & B	SERPENTE DO BOUCLE	Et	Etd - lte	Ete - ltd
32	A & B	SERPENTE DO CONTRA TRÊS	Ef	Efd – Ete	Efe – Etd
33	A & B	SERPENTE DO CONTRA TRÊS	If	lfe - lte	lfe - ltd
34	A & B	PARÁGRAFO DO TRÊS	Ef	Efd – lfe	Efe – lfd
35	A & B	PARÁGRAFO DO TRÊS	Et	Etd – lte	Ete – ltd
36	A & B	PARÁGRAFO DO DUPLO TRÊS	Ef	Efd – lfe	Efe – lfd
37	A & B	PARÁGRAFO DO DUPLO TRÊS	Et	Etd – lte	Ete – ltd
38	A & B	PARÁGRAFO DO BOUCLE	Ef	Efd – lfe	Efe – lfd
39	A & B	PARÁGRAFO DO BOUCLE	Et	Etd – lte	Ete – ltd
40	A & B	PARÁGRAFO DO CONTRA TRÊS	Ef	Efd – lfe	Efe – lfd
41	A & B	PARÁGRAFO DO CONTRA TRÊS	Et	Etd – lte	Ete – ltd

Diagramas de Figuras Obrigatórias

									
1 2	3 4	5 a, b	6 a, b	7 8 a, b	9 a, b	10 11	12 13	14 15	16 17
									
18 a, b	19 a, b	20 a, b	21 a, b	22 a, b	23 a, b	24 a, b	25 a, b	26 a, b	27 a, b
									
28 a, b	29 a, b	30 a, b	31 a, b	32 a, b	33 a, b	34 a, b	35 a, b	36 a, b	37 a, b
	CÓDIGOS								
38 a, b	<p>A – Partida pé direito B – Partida pé esquerdo</p> <p>E – exterior I – interior</p> <p>d – direito e – esquerdo</p> <p>f - frente t - trás</p>							40 a, b	
39 a, b								41 a, b	

INDICAÇÕES PARA A MARCAÇÃO DOS TRAÇADOS DAS FIGURAS OBRIGATÓRIAS



ANEXO II

Patinagem Livre

Quadro de Saltos

	N.º VOLTAS	ENTRADA	TRAVÃO	SAÍDA	COEF.
SALTOS DE BASE					
Salto de Valsa	0,5	Ef		Et	1,5
Salchow	1	It		Et	2
Toe-Loop	1	Et	X	Et	2,1
Flip	1	It	X	Et	2,5
Loop	1	Et	X	Et	2,5
Euler	1	Et		It	2,5
Lutz	1	Et	X	Et	3,5
Rittberger	1	Et		Et	3,5
Axel Externo	1,5	Ef		Et	4,5
SALTOS DUPLOS					
D. Salchow	2	It		Et	5
D. Toe-Loop	2	Et	X	Et	5,1
D. Flip	2	It	X	Et	6
D. Loop	2	Et	X	Et	6
D. Lutz	2	Et	X	Et	7
D. Rittberger	2	Et		Et	7
D. Axel	2,5	Ef		Et	8
SALTOS TRIPLOS					
T. Salchow	3	It		Et	8,5
T. Toe-Loop	3	Et	X	Et	8,6
T. Flip	3	It	X	Et	9
T. Loop	3	Et	X	Et	9
T. Lutz	3	Et	X	Et	9,5
T. Rittberger	3	Et		Et	9,5
T. Axel	3,5	Ef		Et	9,8
SALTOS QUÁDRUPLOS					10

Quadro de Piões

	TIPO	N.º VOLTAS	COEFICIENTE
PIÕES VERTICAIS			
	It	3	1,5
	If	3	1,5
	Ef	3	2
	Et	3	2
COMB PIÕES VERTICAIS	Mudança de pé	3	2,5
	Saltada	3	2,5
PIÕES EM BAIXO			
	It	3	3
	Et	3	3,2
	If	3	3,4
	Ef	3	3,4
COMB PIÕES EM BAIXO	Mudança de pé	3	3,8 / 4,2
COMB PIÃO CIMA / BAIXO	Saltada	3	3,8 / 4,2

Quadro de Piões de Avião

	TIPO	N.º VOLTAS	COEFICIENTE
BASE			
PIÃO DE AVIÃO	It	3	5
	If	3	5
	Ef	3	5
	Et	3	5
NÍVEL MÉDIO			
COMB PIÕES AVIÃO	Mudança de pé	3	6
	Saltada	3	6,5
LATERAL		3	6,5
FLYING CAMEL	Entrada saltada	3	6,5
BUTTERFLY C/ ROTAÇÃO		3	6,5
COMB COM + 2 P. AVIÃO		3	7
ALTO NÍVEL			
2 RODAS	Exterior	3	7,8
	Interior	3	7,8
CALCANHAR	Entrada Ef	3	8,2
	Entrada If	3	8,2
INVERTIDO		3	8,4
	Brayant	3	8,5
COMB PIÕES CLASSE A		3	9

ANEXO III

Teste de Nível 1 de Solo Dance e Pares de Dança

“And” Foxtrot Criado por: Mário Lago

RITMO - Foxtrot

TEMPO - 104 bpm

POSIÇÃO PAR: Killian cruzado à frente

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.

ANEXO IV

Guia Normativo de Acesso a Provas Nacionais

1. TESTES DE INICIAÇÃO

Iniciação Nível 1

Prova a realizar com seis elementos impostos.

Os elementos impostos, que deverão ser acompanhados por um tema musical, poderão ser executados numa ordem aleatória. A música poderá ser vocal.

Repetições: Os elementos falhados serão identificados pelo juiz árbitro, que no final da prova dará ao atleta a hipótese de os repetir dentro da seguinte norma: um máximo de duas repetições de um mesmo elemento, ou uma repetição de dois elementos diferentes. No caso de o atleta falhar mais do que dois elementos, o Juiz Árbitro dará como finalizada a prova.

Duração do Programa: Mínimo 1'30'' e Máximo 2'

ELEMENTOS IMPOSTOS:

1 – Patinar no mínimo dois topos do ringue, efectuando o passo cruzado para a frente, um em cada sentido.

2 – Patinar para trás em linha recta, com os dois pés, numa distância igual ou superior à da largura do ringue.

3 – Deslizar para a frente em linha recta na posição de quatro durante pelo menos cinco metros sobre cada pé.

4 – Deslizar em curva exterior para a frente, patinando aproximadamente metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro metros de diâmetro, uma vez sobre cada pé.

5 – Carrinho para a frente nos dois pés, numa linha recta e percorrendo no mínimo cinco metros.

6 – Deslizar em curva interior para a frente, patinando aproximadamente metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro metros de diâmetro, uma vez sobre cada pé.

Iniciação Nível 2

Prova a realizar com seis elementos impostos.

Os elementos impostos, que deverão ser acompanhados por um tema musical, poderão ser executados numa ordem aleatória. A música poderá ser vocal.

Repetições: Os elementos falhados serão identificados pelo Juiz Árbitro, que no final da prova dará ao atleta a hipótese de os repetir dentro da seguinte norma: um máximo de duas repetições de um mesmo elemento, ou uma repetição de dois elementos diferentes. No caso de o atleta falhar mais do que dois elementos, o Juiz Árbitro dará como finalizada a prova.

Duração do Programa: Mínimo 2' e Máximo 2'30''

ELEMENTOS IMPOSTOS:

- 1 – Patinar no mínimo dois topos do ringue, efectuando o passo cruzado para trás, um em cada sentido.
- 2 – Deslizar em curvas exteriores e interiores para a frente em posição de avião, durante pelo menos dez metros sobre cada um dos pés.
- 3 – Carrinho para trás nos dois pés, numa linha recta e percorrendo no mínimo cinco metros.
- 4 – Duas mudanças de rodado (exterior/interior e interior/exterior) na posição de deslizar para a frente em curva sobre o pé direito e outras duas mudanças de rodado (exterior/interior e interior/exterior) sobre o pé esquerdo.
- 5 – Deslizar em linha recta para trás na posição de quatro durante pelo menos cinco metros sobre cada pé.
- 6 – Salto de cavalo.

Iniciação Nível 3

Prova a realizar com seis elementos impostos.

Os elementos impostos, que deverão ser acompanhados por um tema musical, poderão ser executados numa ordem aleatória. A música poderá ser vocal.

Repetições: Os elementos falhados serão identificados pelo Juiz Árbitro, que no final da prova dará ao atleta a hipótese de os repetir dentro da seguinte norma: um máximo de duas repetições de um mesmo elemento, ou uma repetição de dois elementos diferentes. No caso de o atleta falhar mais do que dois elementos, o Juiz Árbitro dará como finalizada a prova.

Duração do Programa: Mínimo 2' e Máximo 2'30''

ELEMENTOS IMPOSTOS:

- 1 – Quatro cruzamentos para a frente desenhando pequenas curvas exteriores.
- 2 – Carrinho sobre um pé para a frente numa linha recta e percorrendo no mínimo cinco metros em cada pé.
- 3 – Pião nos dois pés. Mínimo duas voltas.
- 4 – Deslizar em curvas exteriores e interiores para trás em posição de avião, durante pelo menos dez metros em cada um dos pés.
- 5 – Mohawk de interior frente para interior trás em ambos os sentidos.
- 6 – Mohawk de exterior trás para exterior frente em ambos os sentidos.

Iniciação Nível 4

Prova a realizar com seis elementos impostos.

Os elementos impostos, que deverão ser acompanhados por um tema musical, poderão ser executados numa ordem aleatória. A música poderá ser vocal.

Repetições: Os elementos falhados serão identificados pelo Juiz Árbitro, que no final da prova dará ao atleta a hipótese de os repetir dentro da seguinte norma: um máximo de duas repetições de um mesmo elemento, ou uma repetição de dois elementos diferentes. No caso de o atleta falhar mais do que dois elementos, o Juiz Árbitro dará como finalizada a prova.

Duração do Programa: Mínimo 2' e Máximo 2'30''

ELEMENTOS IMPOSTOS:

- 1 – Quatro cruzamentos para trás desenhando pequenas curvas exteriores.
- 2 – Carrinho para trás sobre um pé, executado numa linha recta e percorrendo no mínimo cinco metros em cada pé.
- 3 – Deslizar em curva exterior e interior para trás, patinando aproximadamente metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro metros de diâmetro, uma vez sobre cada pé.
- 4 – Duas voltas de três em cada sentido.
- 5 – Águia interior frente em ambos os sentidos.
- 6 – Mohawk de interior trás para interior frente em ambos os sentidos.

2. TESTES POR DISCIPLINAS

2.1. Figuras Obrigatórias

Nível 1

- Figura nº 1 – Oito Exterior Frente (2 voltas)
Figura nº 2 – Oito Interior Frente (2 voltas)

Nível 2

- Figura nº 3 – Oito Exterior Trás (2 voltas)
Figura nº 5 a/b – Serpente para a frente (2 voltas)

Nível 3 (Obrigatório para Benjamins, Infantis e Iniciados)

- Figura nº 4 – Oito Interior Trás (2 voltas)
Figura nº 7 – Três Exterior Frente (2 voltas)

Nível 4 (Obrigatório para Cadetes, Juvenis, Juniores e Seniores)

- Figura nº 9 – Três Interior Frente a/b (2 voltas)
Figura nº 18 – Contra Três Exterior Frente a/b (2 voltas)
Figura nº 14 – Laço Exterior Frente (3 voltas)

2.2. Patinagem Livre

Nível 1

Prova a realizar com seis elementos impostos.
Os elementos impostos, que deverão ser acompanhados por um tema musical, poderão ser executados numa ordem aleatória. A música poderá ser vocal.

Repetições: Ao atleta é dada a possibilidade durante o programa, caso seja necessário, de efectuar duas repetições de um mesmo elemento, ou uma repetição de dois elementos diferentes.

Duração do Programa: Mínimo 2' e Máximo 2'30''

ELEMENTOS IMPOSTOS:

- 1 – Salto de Valsa
- 2 – Toe Loop
- 3 - Salchow
- 4 – Uma sequência de passos, maioritariamente, de nível três durante pelo menos dois terços do comprimento da pista.
- 5 – Pião interior para trás com entrada parada e um mínimo três voltas.
- 6 – Um três exterior frente em cada pé (fora da sequência de passos).

Nível 2

Prova a realizar com seis elementos impostos.

Os elementos impostos, que deverão ser acompanhados por um tema musical, poderão ser executados numa ordem aleatória. A música poderá ser vocal.

Repetições: Ao atleta é dada a possibilidade durante o programa, caso seja necessário, de efectuar duas repetições de um mesmo elemento, ou uma repetição de dois elementos diferentes.

Duração do Programa: Mínimo 2' e Máximo 2'30''

ELEMENTOS IMPOSTOS:

- 1 – Combinação de Salto de Valsa/Toe Loop
- 2 – Flip
- 3 - Euler
- 4 – Uma sequência de passos, maioritariamente, de nível dois durante pelo menos dois terços do comprimento da pista.
- 5 – Pião interior trás com entrada em movimento. Mínimo três voltas.
- 6 – Um três interior frente em cada pé (fora da sequência de passos).

Nível 3 (Obrigatório para Benjamins, Infantis e Iniciados)

Prova a realizar com sete elementos impostos.

Os elementos impostos, que deverão ser acompanhados por um tema musical, poderão ser executados numa ordem aleatória. A música poderá ser vocal.

Repetições: Ao atleta é dada a possibilidade durante o programa, caso seja necessário, de efectuar duas repetições de um mesmo elemento, ou uma repetição de dois elementos diferentes.

Duração do Programa: Mínimo 2' e Máximo 2'30''

ELEMENTOS IMPOSTOS:

- 1 – Rittberger
- 2 – Lutz
- 3 – Combinação de saltos de uma volta, mínimo três, máximo cinco, diferentes entre si.
- 4 – Pião exterior trás em cima OU Pião exterior frente em cima. Mínimo três voltas.
- 5 – Uma sequência de passos, maioritariamente, de nível dois durante pelo menos dois terços do comprimento da pista.
- 6 – Uma sequência de movimento arabescos, em serpente.
- 7 – Um contra-três exterior frente em cada pé (fora da sequência de passos).

Nível 4 (Obrigatório para Cadetes, Juvenis, Juniores e Seniores)

Prova a realizar com sete elementos impostos.

Os elementos impostos, que deverão ser acompanhados por um tema musical, poderão ser executados numa ordem aleatória. A música poderá ser vocal.

Repetições: Ao atleta é dada a possibilidade durante o programa, caso seja necessário, de efectuar duas repetições de um mesmo elemento, ou uma repetição de dois elementos diferentes.

Duração do Programa: 2'15'' (± 5'')

ELEMENTOS IMPOSTOS:

- 1 – Axel
- 2 – Combinação de saltos, mínimo três, máximo cinco.
- 3 – Pião exterior trás em cima com entrada em movimento. Mínimo três voltas.
- 4 – Uma sequência de passos, maioritariamente, de nível um durante pelo menos dois terços do comprimento da pista.
- 5 – Pião interior trás em baixo. Mínimo três voltas.
- 6 – Combinação de dois piões. Mínimo três voltas em cada pião.
- 7 – Um contra-três interior frente em cada pé (fora da sequência de passos).

2.3. Solo Dance**Nível 1**

Executar 2 sequências da nova dança - “**AND**” **FOXTROT**

A música a utilizar será a mesma usada para a dança "Swing Foxtrot".

Esta dança, poderá ser visualizada em: <http://www.youtube.com/watch?v=smKSNJauPMw>

A lista de passos da dança está incluída nos anexos a este regulamento

Nível 2 (Obrigatório para o escalão infantil)

Executar duas sequências da dança **City Blues**.

Nível 3 (Obrigatório para o escalão iniciado)

Executar duas sequências da dança **Rhythm Blues**.

Nível 4 (Obrigatório para os escalões: cadetes, juvenis, juniores e seniores)

Executar duas sequências da dança **Valsa Tudor**.

2.4. Dança

Nível 1

Executar 2 sequências da nova dança - "**AND**" **FOXTROT** na Posição de Killian cruzado.

A música a utilizar será a mesma usada para a dança "Swing Foxtrot".

Esta dança, poderá ser visualizada em: <http://www.youtube.com/watch?v=smKSNJauPMw>

A lista de passos da dança está incluída nos anexos a este regulamento

Nível 2 (Obrigatório para o escalão infantil)

Executar duas sequências da dança **City Blues**.

Nível 3 (Obrigatório para o escalão iniciado)

Executar duas sequências da dança **Rhythm Blues**.

Nível 4 (Obrigatório para os escalões: cadetes, juvenis, juniores e seniores)

Executar duas sequências da dança **Valsa Tudor**.

2.5. Pares Artísticos

Conforme o artigo 7º, ponto 3 do RGPA "*No caso da formação de um Par Artístico é necessário que ambos os elementos que o constituem tenham obtido o Nível 3 de Patinagem Livre para Infantis e Iniciados e o Nível 4 de Patinagem Livre para Cadetes, Juvenis, Juniores e Seniores, sendo observado o disposto no ponto dois do artigo 5º do RGPA no que respeita à categoria a atribuir ao "par".*"

3. CRITÉRIOS DE ÊXITO

3.1. Testes de Iniciação

Iniciação Nível 1

Patinar no mínimo dois topos do ringue, efectuando o passo cruzado para a frente, um em cada sentido

1. Definição correcta das duas fases de execução do passo cruzado.
2. Deslizar em ambas as fases.
3. Apoiar a perna livre cruzada à frente na mudança de exterior para interior.

Patinar para trás em linha recta, com os dois pés, numa distância igual ou superior à da largura do ringue

1. Simetria no movimento de ambos os pés.
2. Movimento contínuo.
3. Tronco direito.

Deslizar para a frente em linha recta na posição de quatro durante pelo menos cinco metros sobre cada pé

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

Deslizar em curva exterior para a frente, patinando aproximadamente metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro metros de diâmetro, uma vez sobre cada pé

1. Definir as curvas mantendo a pressão no rodado.
2. Não utilizar o travão na troca de pés para adquirir velocidade.
3. Não tocar com o pé livre no solo durante a execução.

Carrinho para a frente nos dois pés, numa linha recta e percorrendo no mínimo cinco metros

1. Manter os pés unidos.
2. Manter a bacia alinhada com o joelho portador.
3. Levantar-se sem tocar com os travões no solo.

Deslizar em curva interior para a frente, patinando aproximadamente metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro metros de diâmetro, uma vez sobre cada pé

1. Definir as curvas mantendo a pressão no rodado.
2. Não utilizar o travão na troca de pés para adquirir velocidade.
3. Não tocar com o pé livre no solo durante a execução.

Iniciação Nível 2

Patinar no mínimo dois topos do ringue, efectuando o passo cruzado para trás, um em cada sentido

1. Definição correcta das duas fases de execução do passo cruzado.
2. Deslizar em ambas as fases.
3. Cruzar a perna livre à frente na mudança de exterior para interior.

Deslizar em curvas exteriores e interiores para a frente em posição de avião, durante pelo menos dez metros sobre cada um dos pés

1. Durante o avião manter a perna livre e o tronco alinhados e na horizontal.
2. Definir correctamente a pressão nos rodados durante o avião.
3. Perna portadora em extensão.

Carrinho para trás nos dois pés, numa linha recta e percorrendo no mínimo cinco metros

1. Manter os pés unidos.
2. Manter a bacia alinhada com o joelho portador.
3. Levantar-se sem tocar com os travões no solo.

Duas mudanças de rodado (exterior/interior e interior/exterior) na posição de deslizar para a frente em curva sobre o pé direito e outras duas mudanças de rodado (exterior/interior e interior/exterior) sobre o pé esquerdo

1. Definir as curvas que antecedem cada mudança de rodado.
2. Tronco direito.
3. Não tocar com o pé livre no solo durante a execução.

Deslizar em linha recta para trás na posição de quatro durante pelo menos cinco metros sobre cada pé

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

Salto de cavalo

1. Utilizar apenas um travão.
2. Definir uma posição de entrada deslizando em linha recta.
3. Definir uma posição de saída deslizando em linha recta.

Iniciação Nível 3

Quatro cruzamentos para a frente desenhando pequenas curvas exteriores

1. Cruzar completamente os pés.
2. Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés.
3. Simetria dos movimentos dos dois pés.

Carrinho sobre um pé para a frente numa linha recta e percorrendo no mínimo cinco metros em cada pé

1. Baixar-se sobre o pé portador.
2. Manter a bacia alinhada com o joelho portador.
3. Levantar-se apenas no pé portador.

Pião nos dois pés. Mínimo duas voltas

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

Deslizar em curvas exteriores e interiores para trás em posição de avião, durante pelo menos dez metros em cada um dos pés

1. Durante o avião manter a perna livre e o tronco alinhados e na horizontal.
2. Definir correctamente a pressão nos rodados durante o avião.
3. Perna portadora em extensão.

Mohawk de interior frente para interior trás em ambos os sentidos

1. Definir a curva interior frente antes de executar o Mohawk.
2. Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador.
3. Definir a curva interior trás depois de executar o Mohawk.

Mohawk de exterior trás para exterior frente em ambos os sentidos

1. Definir a curva exterior trás antes de executar o Mohawk.
2. Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador.
3. Definir a curva exterior frente depois de executar o Mohawk.

Iniciação Nível 4

Quatro cruzamentos para trás desenhando pequenas curvas exteriores

1. Cruzar completamente os pés.
2. Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés.
3. Simetria dos movimentos dos dois pés.

Carrinho para trás sobre um pé, executado numa linha recta e percorrendo no mínimo cinco metros em cada pé

1. Baixar-se sobre o pé portador.
2. Manter a bacia alinhada com o joelho portador.
3. Levantar-se apenas no pé portador.

Deslizar em curva exterior e interior para trás, patinando aproximadamente metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro metros de diâmetro, uma vez sobre cada pé

1. Definir as curvas mantendo a pressão no rodado.
2. Não utilizar o travão na troca de pés para adquirir velocidade.
3. Não tocar com o pé livre no solo durante a execução.

Duas voltas de três em cada sentido

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

Águia interior frente em ambos os sentidos

1. Definir correctamente uma curva interior.
2. Tronco direito.
3. Pés alinhados com a curva que se descreve no solo.

Mohawk de interior trás para interior frente em ambos os sentidos

1. Definir a curva interior trás antes de executar o Mohawk.
2. Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador.
3. Definir a curva interior frente depois de executar o Mohawk.

3.2. Testes por Disciplinas

3.2.1 – Figuras Obrigatórias

Nível 1

Figura nº 1 – Oito Exterior Frente (2 voltas)

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

Figura nº 2 – Oito Interior Frente (2 voltas)

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

Nível 2

Figura nº 3 – Oito Exterior Trás (2 voltas)

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

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

1. Partida e prosseguimento executados de forma correcta.
2. Transição suave da mudança de rodado no changement.
3. Postura correcta do corpo.

Nível 3

Figura nº 4 – Oito Interior Trás (2 voltas)

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

Figura nº 7 – Três Exterior Frente (2 voltas)

1. Partida executada de forma correcta.
2. Definir com clareza a pressão no rodado exterior frente e no rodado interior trás, respectivamente, antes e depois, da execução do três.
3. Postura correcta do corpo.

Nível 4

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

1. Partida e prosseguimento executados de forma correcta.
2. Definir com clareza a pressão no rodado interior frente e no rodado exterior trás, respectivamente, antes e depois, da execução do três.
3. Postura correcta do corpo.

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

1. Partida e prosseguimento executados de forma correcta.
2. Definir com clareza a pressão no rodado exterior frente e no rodado interior trás, respectivamente, antes e depois, da execução do contra três.
3. Postura correcta do corpo.

Figura nº 14 – Laço Exterior Frente (3 voltas)

1. Partida e prosseguimento executados de forma correcta.
2. Executar o boucle de forma contínua.
3. Postura correcta do corpo.

3.2.2 – Patinagem Livre

Nível 1

Salto de Valsa

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

Toe Loop

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

Salchow

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

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

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

Pião interior para trás com entrada parada. Mínimo três voltas

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

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

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

Nível 2

Combinação de Salto de Valsa/Toe Loop

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

Flip

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

Euler

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

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

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

Pião interior trás com entrada em movimento. Mínimo três voltas

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

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

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

Nível 3

Rittberger

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

Lutz

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

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

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

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

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

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

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

Uma sequência de movimento arabescos, em serpente

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

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

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

Nível 4

Axel

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

Combinação de saltos, mínimo três, máximo cinco

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

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

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

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

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

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

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

Combinação de dois piões. Mínimo três voltas em cada pião

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

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

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

3.2.3 – Solo Dance

Nível 1

Executar duas sequências da nova dança – “AND” FOXTROT

1. Definição dos lóbulos pretendidos.
2. Definição das and-positions.
3. Respeitar as batidas da música (timing).

Nível 2

Executar duas sequências da dança City Blues

1. Respeitar os tempos musicais (Timing).
2. Manter o rodado do passo que antecede todas as mudanças de passos (end-position).
3. Cumprir o diagrama imposto.
4. Cumprir as regras de execução dos passos: 5, 9 e 10

Nível 3

Executar duas sequências da dança Rhythm Blues

1. Respeitar os tempos musicais (Timing).
2. Manter o rodado do passo que antecede todas as mudanças de passos (end-position).
3. Cumprir o diagrama imposto.
4. Cumprir as regras de execução dos passos: 6, 10, 11, 12.

Nível 4

Executar duas sequências da dança Valsa Tudor

1. Respeitar os tempos musicais (Timing).
2. Manter o rodado do passo que antecede todas as mudanças de passos (end-position).
3. Cumprir o diagrama imposto.
4. Cumprir as regras de execução dos passos: 7, 8 e 12.

3.2.4 – Dança

Nível 1

Executar duas sequências da nova dança “AND” FOXTROT

1. Definição dos lóbulos pretendidos.
2. Definição das and-positions.
3. Respeitar as batidas da música (timing).
4. Manter uma posição correcta de Killian cruzado ao longo de toda a dança.

Nível 2

Executar duas sequências da dança City Blues

1. Respeitar os tempos musicais (Timing).
2. Manter o rodado do passo que antecede todas as mudanças de passos (end-position).
3. Cumprir o diagrama imposto.
4. Manter uma posição correcta de Kilian ao longo de toda a dança.
5. Cumprir as regras de execução dos passos: 5, 9 e 10

Nível 3

Executar duas sequências da dança Rhythm Blues

1. Respeitar os tempos musicais (Timing).
2. Manter o rodado do passo que antecede todas as mudanças de passos (end-position).
3. Cumprir o diagrama imposto.
4. Manter uma posição correcta de Kilian ao longo de toda a dança.
5. Cumprir as regras de execução dos passos: 6, 10, 11, 12.

Nível 4

Executar duas sequências da dança Valsa Tudor

1. Respeitar os tempos musicais (Timing).
2. Manter o rodado do passo que antecede todas as mudanças de passos (end-position).
3. Cumprir o diagrama imposto.
4. Manter uma posição correcta de Kilian ao longo de toda a dança.
5. Cumprir as regras de execução dos passos: 7, 8 e 12.

4. NORMAS DE AJUIZAMENTO

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

ATENÇÃO:

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

Ex.:

- Em Figuras Obrigatórias / Dança / Solo Dance basta a realização de uma execução completa de um diagrama/volta, que cumpra os critérios de êxito;
- Um pé no chão, em Figuras Obrigatórias, não invalida a aprovação do atleta na figura.

ESCLARECIMENTOS:

- ❖ Os atletas do escalão de Iniciados que participaram nos Campeonatos Nacionais de 2013 necessitam de obter aprovação nos Testes de Nível 4 (Patinagem Livre, Figuras Obrigatórias, Dança ou Solo Dance) caso subam ao escalão de Cadete no ano 2014.
- ❖ Todos os atletas terão de realizar as Provas de Acesso na sua ordem, não podendo saltar nenhum nível.