



FPP

Federação de Patinagem
de Portugal

**Guia Normativo de Acesso
às
Provas Nacionais**

Época de 2007

Índice

A – ELEMENTOS TÉCNICOS	3
1 – Provas de Promoção	3
1.1 – Nível Preliminar	3
1.2 – Promoção Nível I.....	4
1.3 – Promoção Nível II	5
1.4 – Promoção Nível III	6
2 – Provas de Iniciação.....	7
2.1 – Prova de Iniciação A	7
2.1.1 – Figuras Obrigatórias	7
2.1.2 – Patinagem Livre.....	7
2.1.3 – Pares de Dança.....	8
2.1.4 – Solo Dance.....	9
2.2 – Prova de Iniciação B.....	9
2.2.1 – Figuras Obrigatórias	9
2.2.2 – Patinagem Livre.....	10
2.2.3 – Pares de Dança.....	10
2.2.4 – Solo Dance.....	10
2.3 – Certificado de Aptidão	11
2.3.1 – Figuras Obrigatórias	11
2.3.2 – Patinagem Livre.....	11
2.3.3 – Pares de Dança.....	12
2.3.4 – Solo Dance.....	12
2.3.5 – Pares Artísticos	12
B - Critérios de Êxito.....	13
1 – Provas de Promoção	13
1.1 – Nível Preliminar	13
1.2 – Promoção Nível I.....	14
1.3 – Promoção Nível II	15
1.4 – Promoção Nível III	16
2 – Provas de Iniciação.....	17
2.1 – Prova de Iniciação A	17
2.1.1 – Figuras Obrigatórias	17
2.1.2 – Patinagem Livre.....	18
2.1.3 – Pares de Dança.....	19
2.1.4 – Solo Dance.....	19
2.2 – Prova de Iniciação B.....	19
2.2.1 – Figuras Obrigatórias	19
2.2.2 – Patinagem Livre.....	20
2.2.3 – Pares de Dança.....	21
2.2.4 – Solo Dance.....	21
2.3 – Certificado de Aptidão	21
2.3.1 – Figuras Obrigatórias	21
2.3.2 – Patinagem Livre.....	22
2.3.3 – Pares de Dança.....	23
2.3.4 – Solo Dance.....	23
2.3.5 – Pares Artísticos	23
B –Normas de Ajuizamento	24
Anexos.....	25

A – ELEMENTOS TÉCNICOS

1 – Provas de Promoção

1.1 – Nível Preliminar

(equivalência ao 2ºGrau)

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.
- 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.

1.2 – Promoção Nível I

(equivalência ao 4ºGrau)

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.
- 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 – Seis mudanças de rodado para a frente nos dois pés.
- 5 – 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.
- 6 – Deslizar em linha recta para trás na posição de quatro durante pelo menos cinco metros sobre cada pé.

1.3 – Promoção Nível II

(equivalência ao 5º Grau)

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

1.4 – Promoção Nível III

(equivalência ao 5º Grau)

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: 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 – Pião interior trás com entrada parada. Mínimo três voltas.
- 2 – Quatro cruzamentos para trás desenhando pequenas curvas exteriores.
- 3 – Carrinho para trás sobre um pé, executado numa linha recta e percorrendo no mínimo cinco metros em cada pé.
- 4 – 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.
- 5 – Uma combinação de avião/carrinho para a frente sobre cada pé, mantendo as duas posições durante pelo menos cinco metros e sem tocar com o pé livre no solo.
- 6 – Mohawk de exterior trás para exterior frente em ambos os sentidos.
- 7 – Duas voltas de três em cada sentido.

2 – Provas de Iniciação

2.1 – Prova de Iniciação A

2.1.1 – Figuras Obrigatórias

(sem equivalência)

Figura nº 1 – Oito Exterior Frente (2 voltas)

Figura nº 2 – Oito Interior Frente (2 voltas)

2.1.2 – Patinagem Livre

(equivalência ao 6º Grau)

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 – Salto de Valsa

2 – Toe Loop

3 - Salchow

4 – Uma sequência de passos de nível três durante pelo menos dois terços do comprimento da pista.

5 – Pião interior trás em cima com entrada em movimento. Mínimo três voltas.

6 – Uma combinação de avião/carrinho para trás em cada pé, mantendo as duas posições durante pelo menos cinco metros e sem tocar com o pé livre no solo.

7 – Mohawk de exterior frente para exterior trás em ambos os sentidos.

2.1.3 – Pares de Dança

(Sem equivalência)

Prova a realizar com a música Glide Waltz.

Os atletas deverão executar duas vezes a seguinte sequência de passos de base em posição de Killian, começando num topo do ringue. É permitida a inclusão de passos entre a execução das duas sequências, desde que a segunda sequência tenha início no topo oposto do ringue de modo que as duas sequências fiquem paralelas.

SEQUÊNCIA DE PASSOS DE BASE

- 1 – EFE 2t
- 2 – IFD 1t (corrido)
- 3 – EFE 2t
- 4 – IFD 1t (chasse)
- 5 – EFE 3t
- 6 – EFD 2t
- 7 – IFE 1t (chasse)
- 8 – EFD 3t
- 9 – Balanceio EFE 6t
- 10 – Balanceio EFD 6t
- 11 – EFE 3t
- 12 – IFD 3t

2.1.4 – Solo Dance

(Sem equivalência)

Prova a realizar com a música Glide Waltz.

Os atletas deverão executar duas vezes a seguinte sequência de passos de base começando num topo do ringue. É permitida a inclusão de passos entre a execução das duas sequências, desde que a segunda sequência tenha início no topo oposto do ringue de modo que as duas sequências fiquem paralelas.

SEQUÊNCIA DE PASSOS DE BASE

- 1 – EFE 2t
- 2 – IFD 1t (corrido)
- 3 – EFE 2t
- 4 – IFD 1t (chasse)
- 5 – EFE 3t
- 6 – EFD 2t
- 7 – IFE 1t (chasse)
- 8 – EFD 3t
- 9 – Balanceio EFE 6t
- 10 – Balanceio EFD 6t
- 11 – EFE 3t
- 12 – IFD 3t

2.2 – Prova de Iniciação B**2.2.1 – Figuras Obrigatórias**

(sem equivalência)

Figura nº 3 – Oito Exterior Trás (2 voltas)

Figura nº 4 – Oito Interior Trás (2 voltas)

2.2.2 – Patinagem Livre

(Equivalência - 6ª Classe de Patinagem Livre)

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

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">1 – Combinação de Salto de Valsa/Toe Loop2 – Flip3 - Euler4 – Uma sequência de passos de nível dois durante pelo menos dois terços do comprimento da pista.5 – Pião exterior frente em cima. Mínimo três voltas.6 – Um três exterior frente em cada pé (fora da sequência de passos).7 – Um três interior frente em cada pé (fora da sequência de passos). |
|--|

2.2.3 – Pares de Dança

(Sem equivalência)

Executar duas sequências da dança Glide Waltz.

2.2.4 – Solo Dance

(Sem equivalência)

Executar duas sequências da dança Glide Waltz.

2.3 – Certificado de Aptidão

2.3.1 – Figuras Obrigatórias

(equivalência - 6ª Classe de Figuras Obrigatórias)

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

Figura nº 7 – Três Exterior Frente (2 voltas)

2.3.2 – Patinagem Livre

(equivalência - 5ª Classe de Patinagem Livre)

Prova a realizar com oito 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 – Ritteberger

2 – Lutz

3 – Combinação de Flip/euler/Salchow

4 – Uma sequência de passos de nível um durante pelo menos dois terços do comprimento da pista.

5 – Pião exterior trás em cima. Mínimo três voltas.

6 – Uma combinação de pião exterior frente em cima/pião interior trás em cima. Mínimo três voltas em cada pião.

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

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

2.3.3 – Pares de Dança

(equivalência - 6ª Classe de Pares de Dança)

Executar duas sequências da dança Skaters March.

2.3.4 – Solo Dance

(equivalência - todos os atletas que tenham participado em pelo menos um campeonato nacional de Solo Dance)

Executar duas sequências da dança Skaters March.

2.3.5 – Pares Artísticos

Conforme o artº 8º, ponto 3 do RGPA *“No caso da formação de um Par Artístico é necessário que ambos os elementos que o constituem tenham obtido Certificado de Aptidão em Patinagem Livre, sendo observado o disposto no ponto cinco do artigo 7º deste Regulamento no que respeita à categoria a atribuir ao “par”.”*

B - Critérios de Êxito

1 – Provas de Promoção

1.1 – Nível Preliminar

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

- 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.

2 – 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.

3 – 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.

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.

- 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.

5 – 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.

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.

- 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.

1.2 – Promoção Nível I

1 – Patinar no mínimo dois topos do ringue, efectuando o passo cruzado para trás.

- 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.

2 – 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.

3 – 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.

4 – Seis mudanças de rodado para a frente nos dois pés.

- 1 – Manter os pés unidos.
- 2 – Definir correctamente a pressão nos rodados para que se observe as mudanças de rodado.
- 3 – Executar as mudanças de rodado de forma ritmada.

5 – 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.

6 – 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.

1.3 – Promoção Nível II

1 – 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.

2 – 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.

3 – 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.

4 – 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.

5 – 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.

6 – 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.

7 – 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.

1.4 – Promoção Nível III

1 – Pião interior 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.

2 – 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.

3 – Carrinho sobre um pé para trás 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.

4 – 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.

5 – Uma combinação de avião/carrinho para a frente em cada pé, mantendo as duas posições durante pelo menos cinco metros e sem tocar com o pé livre no solo.

- 1 – Definir completamente cada uma das posições.
- 2 – Trocar de posição sem tocar com o pé livre no solo.
- 3 – Levantar-se do carrinho apenas no pé portador.

6 – 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.

7 – 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.

2 – Provas de Iniciação

2.1 – Prova de Iniciação A

2.1.1 – Figuras Obrigatórias

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 interior e mantê-la ao longo da figura, o mais próximo da linha possível.
- 3 – Postura correcta do corpo.

2.1.2 – Patinagem Livre

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.

2 – 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.

3 - 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.

4 – Uma sequência de passos 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.

5 – Pião interior trás em cima 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.

6 – Uma combinação de avião/carrinho para trás em cada pé, mantendo as duas posições durante pelo menos cinco metros e sem tocar com o pé livre no solo.

- 1 – Definir completamente cada uma das posições.
- 2 – Trocar de posição sem tocar com o pé livre no solo.
- 3 – Levantar-se do carrinho apenas no pé portador.

7 – Mohawk de exterior frente para exterior trás em ambos os sentidos.

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

2.1.3 – Pares de Dança

Executar duas sequências de passos de base com a música Glide Waltz.

- 1 – Definição dos lóbulos pretendidos.
- 2 – Definição da end-position.
- 3 – Respeitar as batidas da música (timing).

2.1.4 – Solo Dance

Executar duas sequências de passos de base com a música Glide Waltz.

- 1 – Definição dos lóbulos pretendidos.
- 2 – Definição da end-position.
- 3 – Respeitar as batidas da música (timing).

2.2 – Prova de Iniciação B

2.2.1 – Figuras Obrigatórias

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 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.

2.2.2 – Patinagem Livre

1 – 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.

2 – 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.

3 - 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.

4 – Uma sequência de passos 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.

5 – Pião 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.

6 – 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.

7 – 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.

2.2.3 – Pares de Dança

Executar duas sequências da dança Glide Waltz.

- 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 Killian ao longo de toda a dança.
- 5 - O passo 11 deve ser executado em exterior durante as três batidas musicais.

2.2.4 – Solo Dance

Executar duas sequências da dança Glide Waltz.

- 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 - O passo 11 deve ser executado em exterior durante as três batidas musicais.

2.3 – Certificado de Aptidão

2.3.1 – Figuras Obrigatórias

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.

Figura nº 7 – Três Exterior Frente (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 três.
- 3 – Postura correcta do corpo.

2.3.2 – Patinagem Livre

1 – 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.

2 – 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.

3 – Combinação de Flip/euler/Salchow

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

4 – Uma sequência de passos 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.

5 – Pião exterior trás em cima. 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.

6 – Uma combinação de pião exterior frente em cima/pião interior trás em cima. 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.

7 – 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.

8 – 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.

2.3.3 – Pares de Dança

Executar duas sequências da dança Skaters March

- 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 Killian ao longo de toda a dança.
- 5 - Os passos 10 e 14 devem ser cruzados correctamente à frente.

2.3.4 – Solo Dance

Executar duas sequências da dança Skaters March

- 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 - Os passos 10 e 14 devem ser cruzados correctamente à frente.

2.3.5 – Pares Artísticos

Conforme o artº 8º, ponto 3 do RGPA “*No caso da formação de um Par Artístico é necessário que ambos os elementos que o constituem tenham obtido Certificado de Aptidão em Patinagem Livre, sendo observado o disposto no ponto cinco do artigo 7º deste Regulamento no que respeita à categoria a atribuir ao “par”.*”

B –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.

Anexos



Ficha de Classificação das Provas de Promoção

Associação: _____

Clube: _____

Data: ____ / ____ / ____ Local: _____

Nome do Atleta	Licença	Provas de Promoção			
		Nível Preliminar	Promoção Nível I	Promoção Nível II	Promoção Nível III
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					

Juiz Árbitro: _____



Ficha de Classificação das Provas de Iniciação Iniciação A – Solo Dance

Associação: _____

Data: ____ / ____ / ____ Local: _____

Nome do Atleta	Licença	Clube	Iniciação A - Solo Dance
			Classificação Obtida

Juiz Árbitro: _____

Ficha Individual do Atleta

Nome do Atleta _____

Licença _____

Provas de Acesso		Classificação Obtida	Data	Local
Provas de Promoção	Nível Preliminar			
	Promoção Nível I			
	Promoção Nível II			
	Promoção Nível III			
Provas de Iniciação	Iniciação A Figuras Obrigatórias			
	Iniciação A Patinagem Livre			
	Iniciação A Pares de Dança			
	Iniciação A Solo Dance			
	Iniciação B Figuras Obrigatórias			
	Iniciação B Patinagem Livre			
	Iniciação B Pares de Dança			
	Iniciação B Solo Dance			
Certificado de Aptidão	Figuras Obrigatórias			
	Patinagem Livre			
	Pares de Dança			
	Solo Dance			

* Documento para arquivo da Associação e a ser enviado para a Federação de Patinagem de Portugal.



Provas de Promoção - Nível Preliminar

<u>Nome do Atleta</u>	1. Patinar no mínimo dois topos do ringue, efectuando o passo cruzado para a frente		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		<u>Classificação Final</u>
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	

Insuficiente/Reprovado	Se o atleta obteve Insuficiente em algum exercício e embora lhe tenham sido dadas as hipóteses previstas para repetir, não conseguiu executá-lo por forma a obter Suficiente
Suficiente/Aprovado	Se o atleta concretizou com sucesso todos os exercícios exigidos tendo obtido Suficiente em todos eles



Provas de Promoção - Promoção Nível I

Nome do Atleta	1. Patinar no mínimo dois topos do ringue, efectuando o passo cruzado para trás		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. Seis mudanças de rodado para a frente nos dois pés		5. 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		6. Deslizar em linha recta para trás na posição de quatro durante pelo menos cinco metros sobre cada pé		Classificação <u>Final</u>
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	

Insuficiente/Reprovado	Se o atleta obteve Insuficiente em algum exercício e embora lhe tenham sido dadas as hipóteses previstas para repetir, não conseguiu executá-lo por forma a obter Suficiente
Suficiente/Aprovado	Se o atleta concretizou com sucesso todos os exercícios exigidos tendo obtido Suficiente em todos eles



Provas de Promoção - Promoção Nível II

Nome do Atleta	1. Águia interior frente em ambos os sentidos		2. Quatro cruzamentos para a frente desenhando pequenas curvas exteriores		3. Carrinho sobre um pé para a frente numa linha recta e percorrendo no mínimo cinco metros em cada pé		4. Pião nos dois pés. Mínimo duas voltas		5. Deslizar em curvas exteriores e interiores para trás em posição de avião, durante pelo menos dez metros em cada um dos pés		6. Mohawk interior frente em ambos os sentidos		7. Salto de cavalo		Classificação Final
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	

Insuficiente/Reprovado	Se o atleta obteve Insuficiente em algum exercício e embora lhe tenham sido dadas as hipóteses previstas para repetir, não conseguiu executá-lo por forma a obter Suficiente
Suficiente/Aprovado	Se o atleta concretizou com sucesso todos os exercícios exigidos tendo obtido Suficiente em todos eles



Provas de Promoção - Promoção Nível III

Nome do Atleta	1. Pião interior trás com entrada parada. Mínimo três voltas		2. Quatro cruzamentos para trás desenhando pequenas curvas exteriores		3. Carrinho sobre um pé para trás numa linha recta e percorrendo no mínimo cinco metros em cada pé		4. Deslizar em curva exterior e interior trás, patinando aproximadamente metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro metros de diâmetro, uma vez sobre cada pé		5. Combinação de avião/carrinho sobre um pé para a frente, mantendo as duas posições durante pelo menos cinco metros e sem tocar com o pé livre no solo		6. Mohawk exterior trás em ambos os sentidos		7. Duas voltas de três em cada sentido		Classificação Final
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	

Insuficiente/Reprovado	Se o atleta obteve Insuficiente em algum exercício e embora lhe tenham sido dadas as hipóteses previstas para repetir, não conseguiu executá-lo por forma a obter Suficiente
Suficiente/Aprovado	Se o atleta concretizou com sucesso todos os exercícios exigidos tendo obtido Suficiente em todos eles



Provas de Iniciação – Prova de Iniciação A – Figuras Obrigatórias

<u>Nome do Atleta</u>	Figura nº 1 – Oito Exterior Frente						<u>Classificação Final</u>	Figura nº 2 – Oito Interior Frente						<u>Classificação Final</u>
	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 corporal correcta			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 corporal correcta		
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF		INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF		INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF		INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF		INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF		INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF		INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF		INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF		INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF		INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF		INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF		INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF		INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF		INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF		INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	

Insuficiente/Reprovado	Se o atleta obteve Insuficiente em algum exercício e embora lhe tenham sido dadas as hipóteses previstas para repetir, não conseguiu executá-lo por forma a obter Suficiente
Suficiente/Aprovado	Se o atleta concretizou com sucesso todos os exercícios exigidos tendo obtido Suficiente em todos eles



Provas de Iniciação – Prova de Iniciação A – Patinagem Livre

Nome do Atleta	1. Salto de valsa		2. Toe Loop		3. Salchow		4. Uma sequência de passos de nível três durante pelo menos dois terços do comprimento da pista		5. Pião interior trás em cima com entrada em movimento. Mínimo três voltas		6. Uma combinação de avião/carrinho para trás em cada pé, mantendo as duas posições durante pelo menos cinco metros e sem tocar com o pé livre no solo		7. Mohawk exterior frente em ambos os sentidos		<u>Classificação Final</u>
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	

Insuficiente/Reprovado	Se o atleta obteve Insuficiente em algum exercício e embora lhe tenham sido dadas as hipóteses previstas para repetir, não conseguiu executá-lo por forma a obter Suficiente
Suficiente/Aprovado	Se o atleta concretizou com sucesso todos os exercícios exigidos tendo obtido Suficiente em todos eles

Provas de Iniciação – Provas de Iniciação A - Pares de Dança

<u>Nome do Atleta</u>	1 Definição dos lóbulos pretendidos		2. Definição da end-position		3. Respeitar as batidas da música (timing)		<u>Classificação Final</u>
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	

Insuficiente/Reprovado	Se o atleta obteve Insuficiente em algum exercício e embora lhe tenham sido dadas as hipóteses previstas para repetir, não conseguiu executá-lo por forma a obter Suficiente
Suficiente/Aprovado	Se o atleta concretizou com sucesso todos os exercícios exigidos tendo obtido Suficiente em todos eles



Provas de Iniciação – Provas de Iniciação A – Solo Dance

<u>Nome do Atleta</u>	1 Definição dos lóbulos pretendidos		2. Definição da end-position		3. Respeitar as batidas da música (timing)		<u>Classificação Final</u>
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	

Insuficiente/Reprovado	Se o atleta obteve Insuficiente em algum exercício e embora lhe tenham sido dadas as hipóteses previstas para repetir, não conseguiu executá-lo por forma a obter Suficiente
Suficiente/Aprovado	Se o atleta concretizou com sucesso todos os exercícios exigidos tendo obtido Suficiente em todos eles



Provas de Iniciação – Prova de Iniciação B – Figuras Obrigatórias

<u>Nome do Atleta</u>	Figura nº 3 – Oito Exterior Trás						<u>Classificação Final</u>	Figura nº 4 – Oito Interior Trás						<u>Classificação Final</u>
	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 corporal correcta			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 corporal correcta		
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF		INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF		INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF		INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF		INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF		INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF		INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF		INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF		INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF		INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF		INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF		INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF		INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF		INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	

Insuficiente/Reprovado	Se o atleta obteve Insuficiente em algum exercício e embora lhe tenham sido dadas as hipóteses previstas para repetir, não conseguiu executá-lo por forma a obter Suficiente
Suficiente/Aprovado	Se o atleta concretizou com sucesso todos os exercícios exigidos tendo obtido Suficiente em todos eles



Provas de Iniciação – Prova de Iniciação B – Patinagem Livre

<u>Nome do Atleta</u>	1. Combinação de Salto de Valsa/Toe Loop		2. Flip		3. Euler		4. Uma sequência de passos de nível dois durante pelo menos dois terços do comprimento da pista		5. Pião exterior frente em cima. Mínimo três voltas		6. Um três exterior frente em cada pé		7. Um três interior frente em cada pé		<u>Classificação Final</u>
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	

Insuficiente/Reprovado	Se o atleta obteve Insuficiente em algum exercício e embora lhe tenham sido dadas as hipóteses previstas para repetir, não conseguiu executá-lo por forma a obter Suficiente
Suficiente/Aprovado	Se o atleta concretizou com sucesso todos os exercícios exigidos tendo obtido Suficiente em todos eles

Provas de Iniciação – Prova de Iniciação B – Pares de Dança

<u>Nome do Atleta</u>	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 Killian ao longo de toda a dança		5. O passo 11 deve ser executado em exterior durante as três batidas musicais		<u>Classificação Final</u>
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	

Insuficiente/Reprovado	Se o atleta obteve Insuficiente em algum exercício e embora lhe tenham sido dadas as hipóteses previstas para repetir, não conseguiu executá-lo por forma a obter Suficiente
Suficiente/Aprovado	Se o atleta concretizou com sucesso todos os exercícios exigidos tendo obtido Suficiente em todos eles



Provas de Iniciação – Prova de Iniciação B – Solo Dance

<u>Nome do Atleta</u>	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. O passo 11 deve ser executado em exterior durante as três batidas musicais		<u>Classificação Final</u>
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	

Insuficiente/Reprovado	Se o atleta obteve Insuficiente em algum exercício e embora lhe tenham sido dadas as hipóteses previstas para repetir, não conseguiu executá-lo por forma a obter Suficiente
Suficiente/Aprovado	Se o atleta concretizou com sucesso todos os exercícios exigidos tendo obtido Suficiente em todos eles



Certificado de Aptidão – Figuras Obrigatórias

<u>Nome do Atleta</u>	Figura nº 5 a/b – Serpente para a Frente						<u>Classificação Final</u>	Figura nº 7 – Três Exterior Frente						<u>Classificação Final</u>
	1 Partida e prosseguimento executados de forma correcta.		2 Transição suave da mudança de rodado no changement		3 Postura corporal correcta			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 três		3 Postura corporal correcta		
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF		INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF		INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF		INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF		INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF		INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF		INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF		INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF		INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF		INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF		INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF		INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	

Insuficiente/Reprovado	Se o atleta obteve Insuficiente em algum exercício e embora lhe tenham sido dadas as hipóteses previstas para repetir, não conseguiu executá-lo por forma a obter Suficiente
Suficiente/Aprovado	Se o atleta concretizou com sucesso todos os exercícios exigidos tendo obtido Suficiente em todos eles



Certificado de Aptidão - Patinagem Livre

<u>Nome do Atleta</u>	1. Ritteberger		2. Lutz		3. Combinação de Flip/euler/Salchow		4. Uma sequência de passos de nível um durante pelo menos dois terços do comprimento da pista		5. Pião exterior trás em cima. Mínimo três voltas		6. Combinação de pião exterior frente em cima/interior trás em cima. Mínimo três voltas em cada pião		7. Um contra-três exterior frente em cada pé		8. Um contra-três interior frente em cada pé		<u>Classificação Final</u>
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	

Insuficiente/Não aprovado	Se o atleta obteve Insuficiente em algum exercício e embora lhe tenham sido dadas as hipóteses previstas para repetir, não conseguiu executá-lo por forma a obter Suficiente
Suficiente/Aprovado	Se o atleta concretizou com sucesso todos os exercícios exigidos tendo obtido Suficiente em todos eles

Certificado de Aptidão – Pares de Dança

<u>Nome do Atleta</u>	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 Killian ao longo de toda a dança		5. Os passos 10 e 14 devem ser cruzados correctamente à frente		<u>Classificação</u> <u>Final</u>
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	

Insuficiente/Reprovado	Se o atleta obteve Insuficiente em algum exercício e embora lhe tenham sido dadas as hipóteses previstas para repetir, não conseguiu executá-lo por forma a obter Suficiente
Suficiente/Aprovado	Se o atleta concretizou com sucesso todos os exercícios exigidos tendo obtido Suficiente em todos eles

Certificado de Aptidão – Solo Dance

<u>Nome do Atleta</u>	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. Os passos 10 e 14 devem ser cruzados correctamente à frente		<u>Classificação</u> <u>Final</u>
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	
	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	INS	SUF	

Insuficiente/Reprovado	Se o atleta obteve Insuficiente em algum exercício e embora lhe tenham sido dadas as hipóteses previstas para repetir, não conseguiu executá-lo por forma a obter Suficiente
Suficiente/Aprovado	Se o atleta concretizou com sucesso todos os exercícios exigidos tendo obtido Suficiente em todos eles