



TABELA DE VALORES PARA NOVATOS E INICIANTES

LIVRE INDIVIDUAL e DUPLA LIVRE

DESCRIÇÃO	ELEMENTOS	ORD	3	2	1	BASE	UNDER <	MEIA <<	-1	-2	-3
No Jump	1WNC	1									
Waltz Jump	1W	2	0,3	0,2	0,1	0,8	0,72	0,62	-0,1	-0,2	-0,3
Lobe Impulso Frente Não Confirmado	LoINC	3									
Lobe Impulso Frente BASE	LoIFB	4	0,15	0,1	0,05	0,2	0	0	-0,05	-0,1	-0,15
Lobe Impulso Frente	LoIF	5	0,3	0,2	0,1	0,4	0	0	-0,1	-0,2	-0,3
Lobe Impulso Costas Não Confirmado	LoCNC	6									
Lobe Impulso Costas BASE	LoICB	7	0,15	0,1	0,05	0,3	0	0	-0,05	-0,1	-0,15
Lobe Impulso Costas	LoIC	8	0,3	0,2	0,1	0,5	0	0	-0,1	-0,2	-0,3
Lobe Impulso Cruzado Frente Não Confirmado	LoICFNC	9									
Lobe Impulso Cruzado Frente BASE	LoICFB	10	0,15	0,1	0,05	0,3	0	0	-0,05	-0,1	-0,15
Lobe Impulso Cruzado Frente	LoICF	11	0,3	0,2	0,1	0,5	0	0	-0,1	-0,2	-0,3
Lobe Impulso Cruzado Costas	LoICNC	12									
Lobe Impulso Cruzado Costas BASE	LoICCB	13	0,15	0,1	0,05	0,4	0	0	-0,05	-0,1	-0,15
Lobe Impulso Cruzado Costas	LoICC	14	0,3	0,2	0,1	0,6	0	0	-0,1	-0,2	-0,3
Abre Fecha Costas (Balão)	AFcNC	15									
Abre Fecha Costas (Balão)	AFc	16	0,3	0,2	0,1	0,3	0	0	-0,05	-0,1	-0,15
Combinação Figura Não Confirmada	CoFNC	17									
Combinação Figura ESQUERDA HORÁRIO	CoFEH	18	0,3	0,2	0,1	1,0	0	0	-0,1	-0,2	-0,3
Combinação Figura ESQUERDA ANTI-HORÁRIO	CoFEA	19	0,3	0,2	0,1	1,0	0	0	-0,1	-0,2	-0,3
Combinação Figura DIREITA HORÁRIO	CoFDH	20	0,3	0,2	0,1	1,0	0	0	-0,1	-0,2	-0,3
Combinação Figura DIREITA ANTI-HORÁRIO	CoFDA	21	0,3	0,2	0,1	1,0	0	0	-0,1	-0,2	-0,3
Figura Alongamento Não Confirmada	FigANC	22									
Figura Alongamento	FigA	23	0,3	0,2	0,1	0,9	0	0	-0,1	-0,2	-0,3
HT Não Confirmado	HTNC	24									
Heel And Toe	HT	25	0,3	0,2	0,1	0,5	0	0	-0,1	-0,2	-0,3
U Não Confirmado	UNC	26									
Upright Externo de Frente	U1	27	0,3	0,2	0,1	0,8	0	0	-0,1	-0,2	-0,3
Upright Interno de Costas	U2	28	0,3	0,2	0,1	0,4	0	0	-0,1	-0,2	-0,3
Upright Externo de Costas	U3	29	0,3	0,2	0,1	1,0	0	0	-0,1	-0,2	-0,3
Upright Interno de Frente	U4	30	0,3	0,2	0,1	0,6	0	0	-0,1	-0,2	-0,3
Footwork Sequence Não Confirmada	FoSqNC	31									
Footwork Sequence NOVATOS BASE	FoSqNB	32	0,3	0,2	0,1	0,4	0	0	-0,1	-0,2	-0,3
Footwork Sequence NOVATOS 1	FoSqN1	33	0,3	0,2	0,1	0,8	0	0	-0,1	-0,2	-0,3
Footwork Sequence INICIANTES BASE	FoSqIB	34	0,3	0,2	0,1	0,6	0	0	-0,1	-0,2	-0,3
Footwork Sequence INICIANTES 1	FoSqI1	35	0,3	0,2	0,1	1,2	0	0	-0,1	-0,2	-0,3
NÃO REQUERIDO	NR	36									



FATOR PARA IMPRESSÃO ARTÍSTICA

A pontuação da impressão artística será a soma de 4 componentes. Para cada um dos componentes, os juízes devem atribuir uma pontuação entre 0,25 e 10 (máximo 4,5 para NOVATOS/INICIANTES), permitindo incrementos de 0,25 (ou seja, 0,25, 0,50, 0,75, 1,00, etc.).

Os componentes são:

- Habilidade de Patinar
- Transição
- Performance
- Coreografia

O resultado da impressão artística será multiplicado por um fator que pode variar dependendo da disciplina e categoria:

NOVATOS – 0,40

INICIANTES – 0,60

DEDUÇÕES

As deduções para as provas de LIVRE INDIVIDUAL NOVATOS, INICIANTES e BÁSICO serão no mesmo valor do fator da impressão artística para cada categoria.

Deduções aplicáveis pelo Árbitro Geral irão seguir o fator atribuído para cada disciplina (ver acima) e serão:

Ajoelhar-se ou deitar no chão mais de uma vez ou mais de cinco (5) segundos.
Erro de figurino (com opinião dos juízes)
Tempo do programa menor que o mínimo permitido (para cada 10 segundos que faltar)
Tempo de início da música até o primeiro movimento do patinador com mais de dez (10) segundos
Música inapropriada ou ofensiva
Queda

Deduções aplicáveis pelo Painel Técnico:

Elemento Ilegal (Não permitido)
Elemento Obrigatório Não Apresentado (Missing Element)

EMPATE

No caso de empate nas provas de NOVATOS, INICIANTES, BÁSICO E FREE DANCE ESTADUAL a colocação será definida pelo atleta com maior pontuação na impressão artística.



ESCLARECIMENTOS

ELEMENTOS	ESCLARECIMENTOS
Lobes de Impulso Externo ou Impulso Cruzado	<p>Somente será chamado quando apresentar as duas fases, ou seja, impulso <u>externo</u> + cruzado progressivo em eixo <u>interno</u>;</p> <p>Os impulsos quando realizados no freio não serão contabilizados para a contagem de impulsos requeridos;</p> <p>O patinador deverá realizar no mínimo 3 impulsos em cada direção para que o elemento seja chamado.</p>
Footwork Sequence	<p>Deve iniciar de uma posição PARADA;</p> <p>Os tipos de passos e viradas só podem ser contados duas vezes;</p> <p>Perna livre apoiando no chão após a execução de um passo ou virada irá invalidar o passo ou virada e não será contada;</p> <p>Passos e viradas devem ser bem distribuídos ao longo de toda Footwork sequence.</p>
Figura de alongamento	<p>Deve demonstrar flexibilidade e segurança no elemento executado;</p> <p>Boa definição do eixo;</p> <p>Extensão total da perna de base nas figuras altas.</p>
Corrupio	<p>Para o corrupio de duas bases (interno – Heel and Toe) o uso do apoio do freio irá invalidar o giro, independente de girar mais de 4 voltas.</p> <p>O corrupio de duas bases que girar 8 voltas ou mais será bonificado em 20%.</p> <p>Uprights são corrupios realizados em um pé com eixo definido e sem a utilização do freio na execução do elemento. Não serão validadas posições difíceis e variações difíceis de</p>



	<p>corrupios, apenas a variação difícil de número de voltas (6 voltas ou mais).</p> <p>Os eixos para os giros são considerados diferentes em relação ao eixo e direção, sendo possível a realização de 04 (quatro) eixos diferentes, que são:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Externo de frente 2. Interno de costas 3. Externo de costas 4. Interno de frente
Abre e Fecha	Deve demonstrar boa troca de pressão nas laterais dos patins e adquirir potência e velocidade.
Combinação de Figura	A Combinação será confirmada apenas se as duas posições forem confirmadas. Se uma das posições não confirmar, então a combinação inteira será "NO ELEMENT".

QOE POSITIVO

Os Juízes deverão atribuir um QOE (qualidade do elemento) para cada elemento chamado pelo especialista. Para atribuir o QOE os juízes deverão observar a quantidade de características (features) positivas / negativas apresentadas no elemento, bem como, diminuir o valor do "QOE" em caso de erros. Abaixo seguem algumas diretrizes para nortear a atribuição do "QOE" aos elementos apresentados nesse regulamento.

- 0 Quando o patinador atinge os requisitos básicos do elemento;
- +1 Quanto o patinador realiza 1 ou 2 características positivas;
- +2 Quanto o patinador realiza 3 ou 4 características positivas;
- +3 Quanto o patinador realiza 5 ou 6 características positivas;

Características ("Features")

SALTO (1W / waltz jump)
Boa altura e boa distância;
Boa extensão durante a finalização;
Passos reconhecidos e movimento de patinação executados logo antes da saída do salto;
Execução do salto com facilidade, leveza e sem uso de força;
Boa fluidez e velocidade horizontal durante a saída e aterrissagem;
A execução do salto é realizada em harmonia com a estrutura musical.
CORRUIOS
Boa centralização, ou seja, o todo o corrupio é realizado no mesmo lugar;



Demonstração de controle durante a execução do corrupio;
Boa velocidade e aceleração durante a execução do corrupio;
O número de voltas realizadas é muito superior a quantidade de voltas requerida;
Boa definição do eixo requerido para realização do corrupio;
A execução do corrupio é realizada em harmonia com a estrutura musical.
FOOTWORK SEQUENCE
Boa definição dos eixos;
Clareza e precisão;
Boa velocidade e aceleração durante a realização do elemento;
Criatividade e originalidade;
Controle e envolvimento de todo o corpo na realização do elemento, principalmente se esses movimentos afetarem o equilíbrio do corpo;
A execução do footwork é realizada em harmonia com a estrutura musical.
LOBES DE IMPULSO EXTERNO / LOBES DE IMPULSO CRUZADO
Boa definição dos eixos durante toda a realização do elemento, de forma que o patinador realize uma curva constante;
Boa amplitude e potência nos impulsos;
Variedade e criatividade nos passos de transição;
Demonstração de controle do corpo durante a realização do elemento;
Boa fluidez e aceleração;
Utilização correta das inclinações.
FIGURA DE ALONGAMENTO
Demonstração de segurança e facilidade ao executar a figura;
Boa velocidade;
Boa definição do eixo na qual a figura é realizada;
Boa definição de troca de eixo ao longo da realização da figura com pelo menos 3 tempos em cada eixo;
Entrada difícil ou criativa;
Boa definição da posição apresentada;
A execução da figura é realizada em harmonia com a estrutura musical.



QOE NEGATIVO

A seguir uma tabela que mostra os possíveis erros nos elementos e a aplicação de QOE Negativo quando estes erros acontecerem.

Erros no qual o QOE DEVE ser o listado abaixo	QOE	Erros no qual o QOE pode variar ou baixar em relação ao listado	QOE
SALTOS			
Queda	-3	Sem velocidade, altura, distância, posição aérea incorreta	-1 ou -2
Aterrissar no pé incorreto ou dois pés	-3	Underrrotated	-2
Stepping out	-2 ou -3	Saída tecnicamente incorreta	-1 ou -2
Duas mãos no chão durante aterrissagem	-3	Aterrissagem incorreta (freio rápido, posição incorreta, eixo errado)	-1 ou -2
Duplo três ou meio toe-loop após aterrissagem	-2 ou -3	Preparação demorada	-1
Aterrissagem direto no freio ou muito tempo com apoio do freio	-3	Mão ou perna livre no chão na aterrissagem	-1
CORRUIPOS			
Duas mãos no chão para evitar queda	-3	Posição errada, lentidão	-1 a -3
Queda	-3	Trocas de pé executada de forma incorreta: entrada e saída sem curva, uso de freio, sem eixo	-1 a -3
		Sem controle (entrada, rotação, saída, posição)	-2
		Sem centralização	-2
FOOTWORK SEQUENCE			
Queda	-3	Demonstrando insegurança	-1 ou -2
		Fora do ritmo	-1 ou -2
		Pouca velocidade e aceleração	-1
		Eixos fracos	-2
CHOREO STEP SEQUENCE			
Queda	-3	Sem musicalidade	-1 a -3
		Demonstrando insegurança	-1 ou -2
		Fora do ritmo	-1 ou -2
		Pouca energia	-1 ou -2
		Pouca Performance	-1 ou -2
		Pouca originalidade	-1
FIGURA DE ALONGAMENTO / COMBINAÇÃO DE FIGURAS			
Queda	-3	Demonstrando insegurança	-1 ou -2
Subida do carrinho com 2 pés	-3	Pouca velocidade e aceleração	-1
Apoio da mão para auxiliar na subida do carrinho	-2	Eixos fracos	-2
		Mão ou perna livre no chão na finalização	-1
LOBES DE IMPULSO EXTERNO E LOBE DE IMPULSO CRUZADO			
Queda	-3	Inclinação incorreta	-2
		Demonstrando insegurança	-1 ou -2
		Fora do ritmo	-1 ou -2
		Pouca velocidade e aceleração	-1
		Eixos fracos	-2



IMPRESSÃO ARTÍSTICA

ESCALA DE VALORES X COMPONENTES	HABILIDADE DE PATINAR	TRANSIÇÕES	PERFORMANCE	COREOGRAFIA
4,00 / 4,75	<ul style="list-style-type: none">- ACIMA DAS EXPECTATIVAS PARA A CATEGORIA DE BASE.	<ul style="list-style-type: none">- ACIMA DAS EXPECTATIVAS PARA A CATEGORIA DE BASE.	<ul style="list-style-type: none">- ACIMA DAS EXPECTATIVAS PARA A CATEGORIA DE BASE.	<ul style="list-style-type: none">- ACIMA DAS EXPECTATIVAS PARA A CATEGORIA DE BASE.
3,00 / 3,75	<ul style="list-style-type: none">- EIXOS FORTES EXECUTADOS COM FLUIDEZ, DESLIZAMENTO E INCLINAÇÃO;- Boa execução das viradas;- Aparentemente sem esforço;- Variedade interessante de viradas;- Demonstra ótima habilidade em mudar e manter a velocidade;- Fluidez continua nos movimentos;- Ótima potência mostrada durante o programa.	<ul style="list-style-type: none">- CONTEÚDO ORIGINAL E CRIATIVO DURANTE O PROGRAMA;- Variedade interessante no conteúdo escolhido (evidência de criatividade e passos e movimentos inovadores);- Execução sólida dos movimentos com exatidão e controle.	<ul style="list-style-type: none">- MANEIRA DE PATINAR ORIGINAL E INOVADORA;- Boa coordenação do uso de braços, pernas, cabeças, etc.- Uso de diferentes níveis de movimentos, mostrando originalidade e variedade;- Completamente comprometido com a música através de movimentos de todas as partes do corpo- Habilidade nítida de expressar as mudanças de energia exigida pela música.- "Sentimento" vem de "dentro" do patinador por todo o programa.	<ul style="list-style-type: none">- USO VARIADO E INTERESSANTE DO ESPAÇO PESSOAL;- Uso de toda a superfície- Movimentos e elementos técnicos constantemente se encaixam na música e suas frases musicais;- "Pontos Altos" bem distribuídos pela quadra;- Noção de ritmo evidente durante todo o programa;
2,00 / 2,75	<ul style="list-style-type: none">- EIXOS EXECUTADOS COM FLUIDEZ, DESLIZAMENTO E INCLINAÇÃO;- Viradas razoavelmente corretas e controladas;- Alguma variedade de viradas em todo programa;- Mudança e sustentação de velocidade ditados pela música;- Fluidez moderada nos movimentos;- Potência adequada mostrada durante o programa.	<ul style="list-style-type: none">- ALGUM CONTEÚDO ORIGINAL EM RELAÇÃO A PASSOS DURANTE O PROGRAMA;- Alguma variedade no conteúdo com alguns passos básicos intercalados;- Execução moderada dos movimentos com exatidão e controle.	<ul style="list-style-type: none">- MANEIRA DE PATINAR APROPRIADA À MÚSICA E/OU TEMA- Uso de braços, pernas, cabeça...- Uso de alguns movimentos originais;- Interpretação da música por boa parte do programa;- Evidentes mudanças de energia expressados durante o programa.- "Sentimento" vem de "dentro" do patinador por boa parte do programa.	<ul style="list-style-type: none">- ALGUMAS VARIAÇÕES NO USO DO ESPAÇO PESSOAL;- USO DE QUASE TODA SUPERFÍCIE;- BOA PARTE DOS MOVIMENTOS E ELEMENTOS TÉCNICOS SE ENCAIXAM NA MÚSICA E SUAS FRASES MUSICAIS;- "PONTOS ALTOS" LOCALIZADOS EM VARIADOS PONTOS DA PISTA;- BOA NOÇÃO DE RITMO EVIDENTE;



<p style="text-align: center;">1,00 / 1,75</p>	<p>EIXOS COM ALGUMA PROFUNDIDADE;</p> <ul style="list-style-type: none">- Fluidez e deslizamento razoável e algumas inclinações;- Pouco controle das viradas;- Viradas básicas em todo programa;- Pouca fluidez nos movimentos;- Algumas transições brutas de um passo para outro;- Pouca potência mostrada durante o programa.	<ul style="list-style-type: none">- USO DE PASSOS BÁSICOS DURANTE O PROGRAMA;- Execução moderada dos movimentos com exatidão e controle.	<ul style="list-style-type: none">- MANEIRA DE PATINAR GERALMENTE APROPRIADA À MÚSICA E/OU TEMA- Alguns usos de diferentes partes do corpo;- Alguma variação no uso de movimentos simples;- Interpretação da música não consistente durante o programa;- ALGUMAS EVIDÊNCIAS DE QUE O PATINADOR "SENTE" O TEMA ADEQUADAMENTE.	<ul style="list-style-type: none">- USO LIMITADO DO ESPAÇO PESSOAL;- Utilização razoável da superfície;- Alguns movimentos e elementos técnicos se encaixam na música e suas frases musicais;- "Pontos Altos" localizados em diferentes locais da pista;- Alguma noção de ritmo;- Algumas mudanças de energia expressadas durante o programa.
<p style="text-align: center;">0,25 / 0,75</p>	<ul style="list-style-type: none">- FALTA DE PROFUNDIDADE NOS EIXOS;- Fluidez e deslizamento irregular;- Pouca ou nenhuma inclinação;- Joelhos rígidos;- Falta de controle- Empurrar no freio;- Habilidade fraca em manter a velocidade;- Falta de potência	<ul style="list-style-type: none">- SEM VARIEDADE DE PASSOS (EXEMPLO: USO PREDOMINANTE DE PROGRESSIVOS, CHASSES PATINAÇÃO RETA);- Movimentos são fracos e com falta de controle.	<ul style="list-style-type: none">- POUCA OU NENHUMA RELAÇÃO ENTRE A MANEIRA DE PATINAR E A MÚSICA E/OU TEMA;- Uso apenas de uma parte do corpo (braços);- Excesso de uso de braços sem nenhuma variedade de movimentos;- Inconsistência ou falta de interpretação com a música;- Sem "sentimento" expressado pelo patinador.	<ul style="list-style-type: none">- POUCO OU NENHUM USO DE ESPAÇO PESSOAL;- Uso de uma pequena área da pista;- Movimentos e elementos técnicos sem relação com a música e suas frases musicais;- "Pontos Altos" concentrados na mesma parte do programa ou na mesma área da quadra;- Falta evidente de noção de ritmo;- Sem mudanças de energia exigida pela música.



ANEXO I

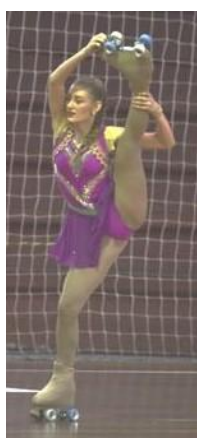
FIGURAS DE ALONGAMENTO BÁSICAS

As posições abaixo serão chamadas como figuras de alongamento quando apresentadas e sustentadas por 3 tempos ou mais.



Lunge (Índio):

Neste exercício o patinador permanece com as duas (2) pernas na superfície da pista. As pernas estarão localizadas afastadas a uma distância maior que a largura dos ombros, paralelas ou às laterais do corpo. Uma das pernas ficará flexionada e a outra ficará estendida para trás ou para o lado, mantendo o corpo ereto. É importante que todas as rodas continuem deslizando na pista (não levante nenhuma roda). A localização dos braços fica a critério dos patinadores.



Split (Metro ou Bandeira):

Extensão dos membros inferiores.



Open Camel (Avião):

Esta posição consiste em patinar apoiando apenas uma (1) perna e levantar a outra perna para trás o mais alto possível, perpendicular ao corpo. As costas devem estar o mais reta possível, paralelas ao solo. O elemento será contado quando os ombros, o patim e o joelho livre estiverem pelo menos no nível dos quadris.



Camel Kerrigan:

Este exercício é o mesmo que o Camel, mas a perna livre é segurada com a mão, levando em consideração que a posição da mão deve estar localizada no nível do joelho ou abaixo dele. A perna livre deve estar reta.



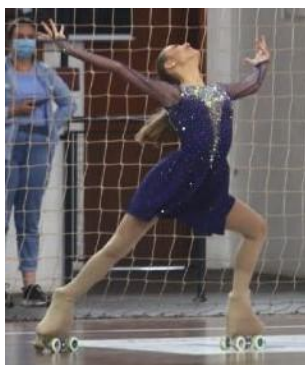
Arco:

Este exercício é similar ao Camel, mas a perna livre é segurada com a mão, levando em consideração que a posição da mão deve estar localizada nas rodas da perna livre. A perna de base deve estar reta. O torso deve estar elevado.



Spread Eagle (águia):

É uma figura técnica que pode ser realizada em eixo externo ou interno, durante a qual o patinador que executa uma abertura frontal mantendo os dois pés em traçados iguais. Ambas pernas estendidas.



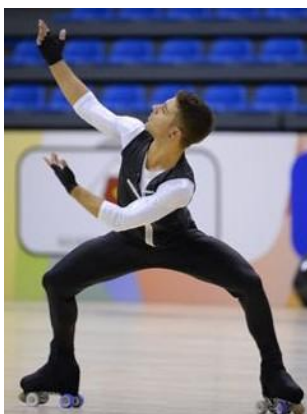
Ina Bauer:

É uma figura técnica como a águia aberta (externa ou interna), durante a qual o patinador que executa uma abertura frontal mantém os dois pés em diferentes traçados paralelos. Um dos joelhos dobra enquanto o outro permanece estendido.



Half Hackenmond:

É uma figura técnica que pode ser realizada em eixo externo ou interno, durante a qual o patinador que executa uma abertura frontal mantendo os dois pés em traçados iguais. Um dos joelhos dobra enquanto o outro permanece estendido.



Hackenmond:

É uma figura técnica que pode ser realizada em eixo externo ou interno, durante a qual o patinador que executa uma abertura frontal mantendo os dois pés em traçados iguais. Os dois joelhos dobras enquanto.



FIGURAS DE ALONGAMENTO BONIFICADAS

As figuras de alongamento serão bonificadas se cumprirem com os requisitos de cada posição, caso contrário, será chamada a figura de alongamento, mas sem a bonificação.

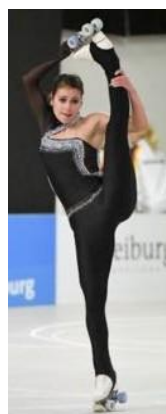
Posições em Pé (Upright Position):



Forward – torso projetado para baixo em eixo interno de costas.



Layback – é a posição em pé com a projeção da cabeça e ombros para trás em forma de arco. A posição da perna livre é opcional.



Split (Metro ou Bandeira) – Extensão dos membros inferiores.



Biellmann – Perna livre alongada atrás com apoio das mãos e puxada para acima da cabeça.



Torso Sideways - O patinador deve estar em uma posição de abertura completa com o torso inclinado lateralmente.

Posições Agachadas (Sit Position):



Forward – Extensão total da perna livre e torso inclinado para frente apoiado na perna.

Posição de Camel (Camel Position):



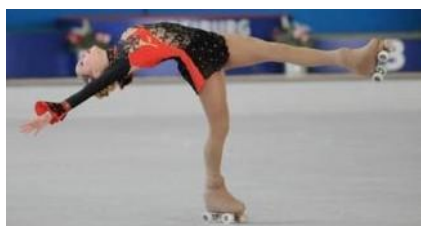
Forward – perna / pé livre com apoio/sustentação da a mão **oposta**. O torso deve estar levemente inclinado para a frente e as costas devem estar arqueadas.



Sideways – A posição deve ser semelhante a um “donut” ou “anel”, com o pé e o joelho da perna livre na mesma altura da cabeça. Os ombros devem ser girados até que fiquem “quase” perpendiculares ao chão.



Layover – Rotação do torso, ombros perpendiculares ao chão, mantendo a posição de camel.



Inverted – esta é uma posição de camel, mas com o corpo voltado para cima (na posição invertida). Os ombros devem estar voltados para o teto e na mesma altura dos quadris ou abaixo. A posição da perna livre deve ser mantida no lugar não mais baixa do que a altura dos ombros para criar uma posição arqueada.

Posições Especiais



Fan Spiral - Este elemento de eixo externo de costas ocorre com a perna livre segurada acima da linha da cabeça sem apoio na parte frontal ou lateral do patinador. Para ser bonificada, essa posição deve ser mantida com a perna livre estendida acima da linha da cabeça, e durante a execução deste elemento, as mãos não podem interferir.



Spread Eagle (Heel) – min. 120º entre as pernas



Charlotte – min. 150º entre as pernas



Sonja (Baixinho) – torso paralelo ao chão, sem utilização de qualquer apoio para descer e subir.



BONIFICAÇÕES DAS FIGURAS DE ALONGAMENTO

POSIÇÃO	VALOR ADICIONAL
Posições em Pé (Upright Position)	
Forward	40%
Layback	60%
Split	50%
Biellmann	80%
Torso Sideways	70%
Posições Agachadas (Sit Position)	
Forward	40%
Posição de Camel (Camel Position)	
Forward	30%
Sideways (ring horizontal)	80%
Layover	15%
Inverted	70%
Posições Especiais	
Fan Spiral	70%
Spread Eagle (Heel) – min. 120º entre as pernas	60%
Charlote – min 150º entre as pernas	60%
Sonja - Baixinho	40%
Ring (vertical)	30%



BsB Foxtrot

Criado por: FEBRAHPA

RITMO: Foxtrot

POSIÇÃO PAR: Killian cruzada atrás

TEMPO 104 bpm

STEP Nº	STEPS	MUSICAL BEATS	ESPECIFICIDADES TÉCNICAS
1st SECTION			
1	LOF	2	
2	Ch RIF	2	O atleta deverá executar um chassê de forma correta
3	LOF + And Position	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 o 4º tempo
4	ROF	2	
5	Ch LIF	2	O atleta deverá executar um chassê de forma correta
6	ROF + And Position	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 o 4º tempo
7	LOF	2	
8	Ch RIF	2	O atleta deverá executar um chassê de forma correta
9	LOF + And Position	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 o 4º tempo
10	ROF	2	
11	Ch LIF	2	O atleta deverá executar um chassê de forma correta
12	ROF + And Position	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 o 4º tempo
2nd SECTION			
13	LOF	2	
14	Run RIF	2	O atleta deverá executar um run de forma correta
15	LOF + And Position	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 o 4º tempo
16	ROF	2	
17	Run LIF	2	O atleta deverá executar um run de forma correta
18	ROF + And Position	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 o 4º tempo
19	LOF	2	
20	Run RIF	2	O atleta deverá executar um run de forma correta
21	LOF + And Position	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 o 4º tempo
22	ROF	2	
23	Run LIF	2	O atleta deverá executar um run de forma correta
24	ROF + And Position	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 o 4º tempo



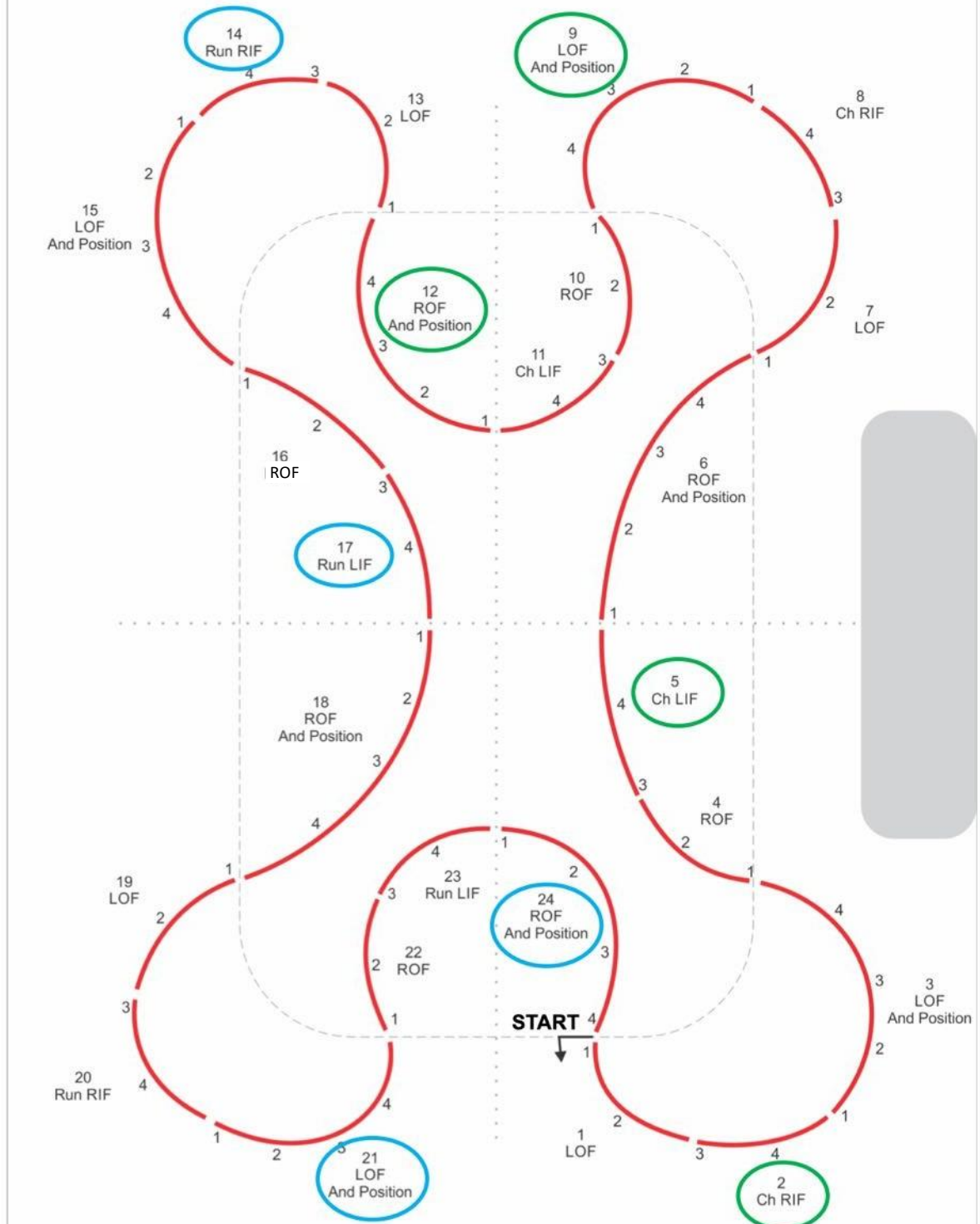
BsB Foxtrot

Criado por: FEBRAHPA

RITMO: Foxtrot

POSIÇÃO PAR: Killian cruzada atrás

TEMPO 104 bpm





FIGURAS OBRIGATÓRIAS

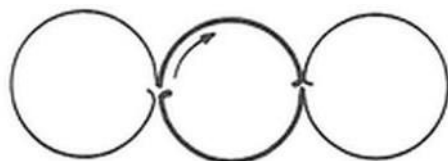


Fig. 111A

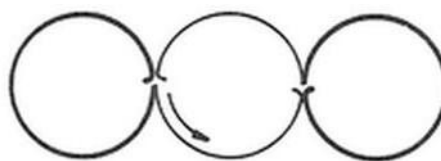


Fig. 111B

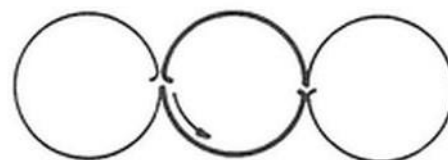


Fig. 112A

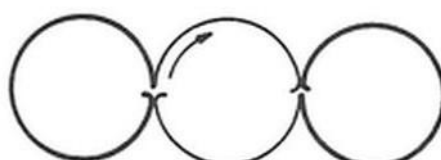


Fig. 112B

SERPENTINE EIGHT

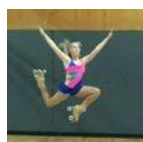
Figure: 111A.....	ROF-LOF
111B.....	LOF-ROF
112A.....	RIF-LIF
112B.....	LIF-RIF



SKATING ELEMENTS



a) *Ina Bauer usando um mínimo de seis (6) rodas, spread eagles*



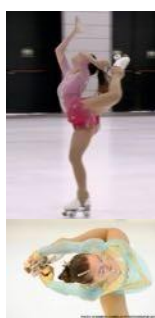
b) *Stag Jump, Split Jump, Butterfly, Fly Camel*

c) *Salto*

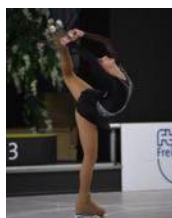


d) *Biellmann, invertido, anel (vertical ou horizontal)*

Invertido: esta é a posição Camel mas com o corpo voltado para cima (em posição invertida). Os ombros devem estar à mesma distância do chão e na mesma altura dos quadris. A posição da perna livre deve ser mantida no lugar, não abaixo da altura dos ombros, para criar uma posição arqueada.



Posição de anel (vertical ou horizontal): posição com a perna livre segurada. A posição deve ser semelhante a um “donut”, com o pé e joelho da perna livre na mesma altura da cabeça. A posição pode ser vertical ou horizontal.



Biellmann: a perna livre do patinador é puxada por trás para uma posição mais alta e em direção ao topo da cabeça, próxima ao eixo de rotação do patinador. Os graus entre as costas e os isquiotibiais da perna livre, devem ser inferiores a 90°.



e) Charlotte, Ilussion

Charlotte: é executado em posição vertical com a perna livre estendida verticalmente em posição aberta e o tronco cai para frente, o mais próximo possível da perna que patina. É uma posição fixa que progride ao longo do chão.

Ilussion: na posição de camel o patinador abaixa o tronco e levanta a perna livre enquanto gira. O corpo deve permanecer em linha reta da cabeça aos pés.

f) Spin de dança