

REGULAMENTO

Patinação Artística no Gelo

Época 2021/2022



ÍNDICE

Código De Boa Conduta	3
Código de Conduta de Treinadores	3
Responsabilidades Perante o Desporto de Patinagem Artística no Gelo.....	4
Responsabilidades Perante os Outros Treinadores.....	4
Código de Conduta de Atletas	4
Código de Conduta de Oficiais	4
Elegibilidade Para Eventos Da Federação	4
Elegibilidade Para Testes de Patinagem	5
Época Desportiva	5
Dimensões da Pista	5
Testes de Patinagem Artística no Gelo	6
Níveis de Iniciação	6
NÍVEL 1:.....	6
NÍVEL 2:.....	6
NÍVEL 3:.....	6
NÍVEL 4:.....	7
NÍVEL 5:.....	7
NÍVEL 6:.....	7
Níveis Intercalares	8
Bronze	8
Silver.....	8
Gold.....	8
Níveis de Patinagem Livre	9
Teste Pré-Preliminar	9
Teste Preliminar	9
Teste Pré-Juvenil	10
Teste Juvenil.....	10
Teste Intermediário.....	11
Teste Novato	11
Teste Júnior	12
Teste Sénior.....	12
Eventos Desportivos Competitivos de Patinagem Artística no Gelo	13
Regulamentos Gerais	13
Realização de Eventos Desportivos Competitivos	13
Manutenção da Pista de Gelo	13
Regulamentos Gerais dos Atletas	14
Cumprimento de Tempo	14
Sorteio	15
Aquecimento	15
Treino	15
Música	16
Escalões e Níveis de Competição	16
Vestuário	16
Sistema De Pontuação	17
Regras Técnicas	17
Elementos Obrigatórios de Competição	18
Programa Curto	18
Iniciado.....	18
Intermédio	18
Avançado.....	19
Elite	20

Código De Boa Conduta

Todos os membros da Federação de Desportos de Inverno de Portugal devem obedecer ao código de boa conduta para a prevenção e combate ao assédio no trabalho.

Código de Conduta de Treinadores

Respeitar os direitos e valor de cada pessoa independentemente do género, habilidade, origem cultural ou religião, e certificar-se de que qualquer atividade debaixo da sua supervisão é livre de qualquer comportamento não igualitário.

Ser tecnicamente competente para realizar funções como treinador. Os treinadores devem visar uma educação contínua e melhoramento do seu conhecimento de patinagem de modo a acompanhar a evolução do desporto e providenciar aos atletas a informação mais recente.

Maximizar os benefícios e minimizar os riscos dos atletas. Isto inclui criar um ambiente seguro, divertido e produtivo assegurando-se que os atletas têm uma oportunidade otimizada de alcançar os seus objetivos.

Desenvolver relacionamentos baseados na compreensão, honestidade, respeito e confiança mútua. Como profissionais, os treinadores devem tomar responsabilidade pelos seus métodos e ações.

Reconhecer e aceitar quando devem referenciar atletas a outros treinadores e clubes, e verificar a competência e integridade dessas outras pessoas. Para além disso, os treinadores devem identificar claramente os serviços que providenciam, tal como acompanhamento a competições, preparação de programas competitivos, etc.

Os treinadores devem criar um ambiente em que qualquer um pode participar e em que todos estão livres de medo ou assédio. Os treinadores devem reconhecer as diferenças de habilidade e providenciar atividades que sejam apropriadas tanto para as necessidades coletivas como as necessidades individuais. Os treinadores devem certificar-se de que o nível das atividades realizadas pelos atletas é apropriado para a sua idade, força, maturidade e a habilidade individual de cada atleta.

Manter um nível apropriado de confiança dentro dos seus relacionamentos como treinador. Contudo, os treinadores devem reportar preocupações que tenham com os seus atletas às autoridades apropriadas.

Encorajar os atletas a serem aprendizes ativos e a tomar responsabilidade pelo seu próprio desenvolvimento como atletas. Os treinadores devem estar cientes do desenvolvimento emocional, físico, intelectual e social dos seus atletas e não pôr o seu desenvolvimento como atleta acima de algum desses fatores. Os treinadores devem promover um estilo de vida equilibrado, apoiando o bem-estar do atleta.

Responsabilidades Perante o Desporto de Patinagem Artística no Gelo

Estar ciente da influência que os treinadores exercem sobre os seus atletas e, por isso, agir de uma maneira profissional em todos os momentos, ser pontual e comportar-se de maneira adequada. Devem projetar uma imagem saudável e limpa.

Encorajar um comportamento apropriado durante treinos e competições. O espírito justo do desporto deve ser encorajado, incluindo a maneira apropriada de se lidar com a vitória e derrota. Os treinadores devem desencorajar qualquer contravenção das regras do desporto.

Responsabilidades Perante os Outros Treinadores

Desenvolver a profissão, partilhando conhecimento, experiência e ideias.

Ser honesto e aberto nas suas relações com colegas, e apoiá-los evitando comentários negativos sobre eles e os seus atletas.

Código de Conduta de Atletas

Todos os membros devem comportar-se estritamente em concordância com uma conduta aceitável e boas maneiras, expressar-se de maneira própria e não fazer quaisquer comentários derogatórios sobre a conduta ou resultado de uma competição ou teste, sobre a conduta ou qualificação de um oficial ou juiz, ou sobre a avaliação feita por um juiz ou oficial.

Código de Conduta de Oficiais

Nenhum juiz ou oficial de um campeonato ou evento desportivo poderá escrever para uma publicação, sob o seu nome ou sob um nome anónimo, algum artigo ou relatório sobre a competição em questão.

Elegibilidade Para Eventos Da Federação

Apenas os atletas federados na Federação de Desportos de Inverno de Portugal em Patinagem Artística no Gelo serão elegíveis a participar em eventos desportivos da modalidade.

Esses eventos poderão ser competições, testes, formações, workshops ou estágios.

Elegibilidade Para Testes de Patinagem

Apenas os treinadores indicados pela Federação de Desportos de Inverno de Portugal estão autorizados a avaliar os níveis de iniciação e os níveis intercalares de Patinagem Artística no Gelo.

Apenas juízes acreditados pela ISU estão autorizados a avaliar os níveis de patinagem livre.

Época Desportiva

A época desportiva de 2021/2022 da Patinagem Artística no Gelo ocorre entre o dia 1 de novembro de 2021 e o dia 31 de outubro de 2022.

Dimensões da Pista

Em virtude de, no território nacional de Portugal, à data do campeonato nacional da época 2021/22, ainda não existir nenhuma pista de gelo com dimensões olímpicas, a edição do campeonato nacional da época 2021/2022, será realizada no Serra da Estrela Ice Arena, cuja pista de gelo tem as dimensões de 14mX 28m.

Testes de Patinagem Artística no Gelo

Níveis de Iniciação

NÍVEL 1:

- A- Sentar e levantar do gelo.
- B- Marchar para a frente ao longo do gelo, erguendo notoriamente os joelhos (ao longo da largura da pista).
- C- Deslizar para a frente, com os joelhos fletidos, em posição de “carrinho” com os pés paralelos. Os joelhos devem estar alinhados com a anca, em linha horizontal, paralela com o gelo. Mãos devem tocar a parte da frente da bota do patim. Mínimo de 2 metros de percurso na posição.
- D- Deslizar para a frente, com os dois pés paralelos. Mínimo de 4 metros de percurso.
- E- Rodar sobre si próprio no mesmo sítio, no gelo, levantando e pousando os patins, como em marcha, até completar uma volta.

NÍVEL 2:

- A- Marchar para trás ao longo do gelo, erguendo francamente os joelhos. Mínimo 4 passos seguidos.
- B- *Swizzles* para diante (movimento em tesoura, abrindo e fechando os pés), 6 a 8 de seguida.
- C- Deslizar para a frente, em dois pés paralelos, em curva. Uma vez em sentido *clockwise* (*sentido dos ponteiros do relógio*) e uma vez em sentido *anti-clockwise* (*sentido contrário aos ponteiros do relógio*). Mínimo 3 metros de percurso.
- D- Virar sobre si próprio, no mesmo sítio no gelo, pés juntos, sem levantar, para a direita e para a esquerda. Sem descrever um círculo.
- E- Paragem em *Snowplough* (a raspar a neve) **OU** *T-Stop* (paragem em posição T), uma vez para cada pé.

NÍVEL 3:

- A- *Stroking* para a frente, simples, demonstrando um uso correto da lâmina. Mínimo de dois *Strokes* para cada pé, alternados.
- B- Deslizar para diante e efetuar uma viragem de dois pés em movimento, de frente para trás e de trás para a frente.
- C- *Swizzles* para trás (movimento em tesoura, abrindo e fechando os pés), 6 a 8 de seguida.
- D- Deslizar para trás em dois pés, paralelos. Mínimo de 3 metros de percurso.
- E- Deslizar para a frente num pé, esquerdo e direito. Mínimo 3 metros de percurso.

NÍVEL 4:

- A- Curvas exteriores: deslizar, para a frente, em arestas exteriores, em curva, *clockwise* e *anti-clockwise*, erguendo um pouco o pé livre (pé exterior da circunferência). LFO e RFO. 2 metros no mínimo de percurso na posição.
- B- Curvas interiores: deslizar, para a frente, em arestas interiores, em curva, esquerda e direita, erguendo um pouco o pé livre (pé interior da circunferência). LFI e RFI. 2 metros no mínimo de percurso na posição.
- C- Slalom frontal básico em dois pés (arestas exteriores e interiores básicas). 4 a 5 de seguida.
- D- *Stroking* para trás. Simples. Uma vez com cada pé.
- E- *Chassés* para a frente, contínuos, em círculo (*clockwise* e *anti-clockwise*).

NÍVEL 5:

- A- Curvas exteriores: deslizar, para trás, em arestas exteriores, em curva, *clockwise* e *anti-clockwise*, erguendo um pouco o pé livre (pé exterior da circunferência). LBO e RBO. 2 metros no mínimo de percurso na posição.
- B- Curvas interiores: deslizar, para trás, em arestas interiores, em curva, *clockwise* e *anti-clockwise*, erguendo um pouco o pé livre (pé interior da circunferência). LBI e RBI. 2 metros no mínimo de percurso na posição.
- C- *Chassés* para trás, contínuos, em círculo (*clockwise* e *anti-clockwise*).
- D- *Crossovers* - Cruzados para diante (*clockwise* e *anti-clockwise*). Mínimo de 4.
- E- *Three Turns* - Voltas de três frontais, exteriores, com o pé esquerdo e direito, a partir de uma posição imóvel.

NÍVEL 6:

- A- *Three Turns* - Voltas de três frontais interiores, com o pé esquerdo e direito, a partir de uma posição imóvel.
- B- Passagem de arestas exteriores de trás para arestas exteriores frente, numa curva. *Clockwise* e *anti-clockwise*. Uma vez em cada sentido.
- C- *Crossovers* – Cruzados para trás (*clockwise* e *anti-clockwise*). Mínimo de 4.
- D- Slalom para trás, em dois pés. 4 a 5 de seguida.
- E- Spin – Pião de dois pés, com o mínimo de duas revoluções completas.

Níveis Intercalares

Bronze

Cruzados para trás e para a frente em figura de oito.

Avião exterior frontal em curva (esquerda e direita).

Pião num pé com entrada e saída opcional (mínimo de 2 revoluções).

Salto de valsa (*Waltz Jump*) a partir de 4-5 cruzados, e com aterragem sustida durante 3 segundos.

Salto de cavalo (*Bunny Hop*) para *Lunge (Drag)*.

Mohawk frontal interior (esquerda e direita).

Arestas exteriores contínuas em linha.

Arestas interiores contínuas em linha.

Cross-rolls frontais básicos.

Silver

Toe Loop singular (com picagem correta).

Pião num pé (mínimo de quatro revoluções) com entrada de cruzados para trás para aresta frontal exterior (FO), e acabado com posição de aterragem.

Avião para trás em curva (esquerda e direita).

Cruzados para trás em círculo para uma posição de aterragem sustida por três segundos (esquerda e direita).

Carrinho num pé (para trás ou para a frente e em qualquer pé).

Voltas de três exteriores contínuas em círculo (três de seguida, esquerda e direita).

Voltas de três interiores contínuas em círculo (três de seguida, esquerda e direita).

Sequência de passos: voltas de três, *Mohawks*, *Cross-rolls*, *Twizzles*, passos de picar, etc.

Twizzle interior frontal singular (esquerda e direita).

Gold

Pião para trás num pé (mínimo de uma revolução).

Salchow singular.

Sequência de aviões: avião frontal exterior, volta de três exterior frontal, dois cruzados para trás, avião interior para trás (ambos os aviões sustidos por três segundos – esquerda e direita).

Sequência de passos simples: tem de incluir voltas de três, *Mohawks*, *Chassês*, *Cross-rolls*, passos de picagem, que podem ser feitos em qualquer aresta e tanto para a frente como para trás.

Combinação de movimentos de patinagem, viragens, saltos e piões numa pequena rotina, com ou sem música (com o máximo de 1 minuto e 30 segundos).

Níveis de Patinagem Livre

Teste Pré-Preliminar

Saltos:

- *Waltz Jump*;
- *Salchow*;
- *Toe Loop*;
- *Half Flip* (aterragem em qualquer pé);
- *Half Lutz* (aterragem em qualquer pé);

Piões:

- Pião num pé, com o mínimo de 3 revoluções, com a posição da perna livre opcional (próximo do nível do joelho).

Passos:

- Patinar para a frente num perímetro fechado.
- Arestas básicas consecutivas (RFO, LFO, RFI, LFI).
- Avião frontal direito e esquerdo.
- *Waltz eight* (Começar a figura de oito com a aresta RFO, realizar uma volta de três, empurrar com a direita, realizar um *Mohawk* e balancear com a perna esquerda. Repetir com a aresta LFO).

Teste Preliminar

Saltos:

- *Waltz Jump*;
- *Salchow*;
- *Loop*;
- *Flip*;

Combinações:

- Salto de combinação *Waltz - Toe Loop*;

Piões:

- Pião num pé, direito com posição da perna livre opcional, mínimo de 3 revoluções;
- Pião num pé para trás, com entrada opcional e mínimo de 3 revoluções;
- Pião sentado em posição reconhecível, com o mínimo de 3 revoluções.

Passos:

- *Crossovers* para a frente e para trás.
- Avião exterior e interior consecutivo.
- Voltas de três frontais em velocidade (sem mais de 3 passos de ligação (*Crossovers* e *Mohawks* inclusive)).
- Voltas de três frontais alternadas.
- Realizar em círculo inteiro, para a frente, as arestas RFO, LFO, RFI e LFI.
- Realizar *Crossovers* para trás em círculo, segurando a aresta exterior correspondente seguidamente, alternando entre lados, sem utilizar mais de 5 passos para iniciar o exercício.

Teste Pré-Juvenil

Saltos:

- *Loop*
- *Flip*
- *Lutz*

Combinações:

- Combinação de salto à escolha de um dos saltos mencionados acima com o salto *Loop*. O salto *Loop* deve ser o segundo salto;

Piões:

- Pião *Camel* (avião) com 3 revoluções no mínimo;
- Combinação de pião avião com pião sentado sem trocar de pé, com o mínimo de 6 revoluções totais;
- Combinação de *Scratch* frontal com *Scratch* para trás, saída no pé usado para girar, com o mínimo de 6 revoluções por pé;

Passos:

Passos e movimentos de conexão devem ser demonstrados durante o programa.

- *Power Stroking* para a frente e para trás.
- Voltas de três FO-BI.
- Voltas de três FI-BO.
- Troca de aresta num pé repetida para a frente e para trás.
- Realizar em círculo inteiro, para trás, as arestas RFO, LFO, RFI e LFI.

Sequência de cinco passos de *Mohawk*. *Mohawk* para a frente e para trás, realizado para a esquerda e para a direita, em círculo.

Teste Juvenil

Saltos:

- Três (3) saltos singulares diferentes, da qual um tem de ser o *Axel*;
- Um salto a partir de: *Split*, *Stag*, *Falling Leaf*, *Euler*;

Combinações:

- Uma combinação de saltos com dois saltos singulares;

Piões:

- Pião sentado para a frente, com o mínimo de 4 revoluções;
- Pião *Layback*, *Attitude* ou Avião frontal, com o mínimo de 4 revoluções;
- Combinação de pião com uma troca de pé, a troca de posição é opcional. Deve incluir uma das seguintes posições: avião, sentado ou *Attitude*, com 4 revoluções por pé no mínimo;

Passos:

Movimentos de conexão que consistem em aviões, arestas vincadas, etc, devem ser demonstrados durante o programa.

- *Power Stroking*: círculo frontal.
- *Power Stroking*: círculo para trás.
- Sequência de *Mohawk* de oito passos.
- *Cross-rolls* para a frente e para trás, em linha.
- Voltas de três para trás em velocidade (sem mais de 3 passos de ligação (*Crossovers* e *Mohawks* inclusive)).
- Voltas de três duplas frontais.

Teste Intermediário

Saltos:

- Um Axel;
- Um salto duplo: duplo *Salchow* ou duplo *Toe Loop*;

Combinações:

- Uma combinação de saltos com 2 saltos singulares (sem virar ou mudar de pé entre saltos);
- Uma combinação de salto de singular-duplo ou duplo-duplo (sem virar ou mudar de pé entre saltos);

Piões:

- Pião voado (*Flying Spin*) com 5 revoluções mínimas em posição;
- Combinação de pião com pelo menos 1 troca de pé e pelo menos 1 troca de posição, com o mínimo de 4 revoluções por pé;

Passos:

Uma sequência de passos numa linha reta, circular ou serpentina, utilizando a superfície do gelo na totalidade.

- Voltas de três duplas para trás.
- Sequência de aviões.
- Sequência de *Brackets*.
- *Twizzles* frontais.
- Padrão de slide *Chassé* interior.

Teste Novato

Saltos:

- Duplo *Salchow*;
- Duplo *Toe Loop*;
- Duplo *Loop*;

Combinações:

- Uma combinação de saltos com dois saltos duplos (sem virar ou mudar de pé entre saltos);

Piões:

- Escolha entre pião avião, *Layback* ou sentado, com o mínimo de 6 revoluções por pé;
- Combinação de pião avião de frente para pião avião de trás, com 4 revoluções por pé no mínimo;
- Combinação de pião com pelo menos 1 troca de pé e pelo menos 1 troca de posição, com o mínimo de 5 revoluções por pé;

Passos:

Elementos coreográficos como águias, combinações de aviões, *Ina Bauer*, etc.

Passos e movimentos de conexão devem ser demonstrados durante o programa.

- Voltas de três interiores/*Rocker Choctaws*.
- *Counters* exteriores para a frente e para trás.
- *Counters* interiores para a frente e para trás.
- *Loops* frontais.
- Sequência de *Rockers* e *Choctaws* para trás.
- *Twizzles* para trás.

Teste Júnior

Saltos:

- Pelo menos 3 saltos duplos diferentes, um dos quais deve ser um duplo *Flip*;

Combinações:

- Uma combinação de 2 saltos duplos;
- Uma sequência de pequenos saltos seguida por qualquer salto duplo;

Piões:

- Pião voado sentado (*Flying Sit*) ou pião voado sentado para trás, com o mínimo de 6 revoluções;
- Pião *Layback* ou *Cross-foot*, com o mínimo de 6 revoluções;
- Combinação de pião com 3 posições e 1 mudança de pé, com o mínimo de 5 revoluções por pé;

Passos:

Elementos coreográficos como águias, combinações de aviões, *Ina Bauer*, etc.

Passos e movimentos de conexão devem ser demonstrados durante o programa.

- *Rockers* exteriores para a frente para trás.
- *Rockers* interiores para a frente e para trás.
- *Power Pulls*.
- Sequência de *Choctaw*.
- *Loop* de padrão para trás.
- Sequência de passos em linha reta.

Teste Sênior

Saltos:

- Pelo menos 4 saltos duplos ou triplos diferentes, um dos quais deve ser um duplo *Lutz*. Se o atleta escolher realizar saltos triplos, apenas um desses saltos poderá ser repetido nas combinações ou sequências de saltos.

Combinações:

- 2 combinações de saltos com 2 saltos duplos (duplo-duplo) ou com 1 salto triplo e 1 salto duplo (triplo-duplo);

Piões:

- Pelo menos 4 piões diferentes, com 6 revoluções no mínimo;
- 1 desses piões deve ser um pião voado;
- 1 desses piões deve ser um pião combinado com pelo menos 2 posições e pelo menos uma mudança de pé, com 10 revoluções totais mínimas;

Passos:

Elementos coreográficos como águias, combinações de aviões, *Ina Bauer*, etc.

Passos e movimentos de conexão devem ser demonstrados durante o programa.

- Passo de aresta sustida.
- Sequência de aviões.
- Voltas de três duplas BO em velocidade para *Rockers* interiores duplos em velocidade.
- Voltas de três duplas BI em velocidade para *Rockers* exteriores duplos em velocidade.
- Sequência de passos em serpentina.

Eventos Desportivos Competitivos de Patinagem Artística no Gelo

Regulamentos Gerais

Nenhum evento desportivo deverá ser planeado para começar antes das 9 horas, nem acabar depois das 23 horas.

Não poderá entrar na pista de gelo pessoal não autorizado durante toda a duração do evento. O recinto não deverá estar aberto para uso público à exceção de espectadores.

A segurança e bem-estar dos atletas deve estar sempre assegurada. O público e pessoal não autorizado não deverá ter acesso aos atletas ou aos seus espaços privados tal como balneários, portas de entrada e saída.

O calendário e horário do evento competitivo deve ser disponibilizado com, pelo menos, uma semana de antecedência. Nesse anúncio já deverá estar disponível a lista dos grupos de treino e de competição e o horário em que irão decorrer.

O Campeonato Nacional deverá ser marcado (dia e local) com 60 dias (seguidos) de antecedência para dar aos atletas a possibilidade de elaborarem os seus programas competitivos com o devido tempo de preparação. No caso de torneios ou outros eventos competitivos, deverão ser marcados com 60 dias (seguidos) de antecedência.

Em qualquer evento desportivo deverão ser atribuídas medalhas e/ou prémios aos três atletas melhor classificados em cada modalidade do desporto e em cada escalão competitivo numa cerimónia de medalhistas. A atribuição de uma medalha/prémio ao quarto colocado é opcional.

Realização de Eventos Desportivos Competitivos

Cabe à federação autorizar a realização de um evento desportivo competitivo. Todos os eventos desportivos realizados dentro da federação, por clubes ou entidades privadas, devem obedecer aos regulamentos aqui descritos.

Manutenção da Pista de Gelo

As condições para a realização da competição deverão ser ótimas. O gelo não deverá derreter ou criar poças, e deverá manter-se nivelado. Dever-se-á manter a superfície limpa de detritos ou raspagens de gelo durante toda a competição. A cada seis atletas em pista, será efetuado um controlo de qualidade do gelo, havendo intervenção no gelo apenas se necessário. Poderá ser limpo com máquinas ou utensílios próprios à manutenção do gelo. Se um atleta chamar à atenção de um problema no

gelo, como um buraco ou uma poça de água, prejudicial à patinagem segura, dever-se-á criar uma solução que permita que o atleta prossiga em segurança.

Regulamentos Gerais dos Atletas

Os atletas têm até 15 dias (seguidos) de antecedência para realizarem a sua inscrição na competição.

Todos os atletas devem apresentar a folha de conteúdos, no dia anterior à competição, preenchida com os elementos técnicos que pretendem realizar durante o seu programa competitivo. A folha deverá ser preenchida de acordo com a terminologia do IJS (*ISU Judging System*).

Antes de qualquer performance, os nomes dos atletas devem ser claramente anunciados na arena e nos balneários, se existirem. Antes de começarem o seu programa não é permitido aos atletas que façam vénias ou se dirijam ao público. Vénias e agradecimentos podem ser feitos no fim da performance. Antes de começar o seu programa, o atleta poderá entrar na pista apenas após o atleta prévio ter saído da mesma. Durante a realização do programa do atleta em competição, em momento algum, o treinador poderá comunicar por qualquer meio que seja com o atleta, até este ter terminado a sua prestação.

Cumprimento de Tempo

Após ser chamado para o seu segmento cada atleta dispõe até 30 segundos para estar pronto a patinar e na posição de início. Se este tempo não for respeitado, o árbitro irá fazer uma dedução de um ponto à pontuação total.

A duração da performance é medida a partir do momento em que o atleta se começa a mexer até chegar a uma paragem completa no fim do programa.

São permitidos 10 segundos de tolerância, quer a menos quer a mais. Se o atleta não acabar o programa no tempo permitido, será feita uma dedução à sua pontuação por cada 5 segundos a menos ou a mais que patine. O tempo de duração do programa curto é de 2 minutos e 40 segundos. Qualquer elemento começado depois dos 2 minutos e 50 segundos não contará para a pontuação final. O tempo de duração do programa livre é de 4 minutos. Qualquer elemento começado depois dos 4 minutos e 10 segundos não contará para a pontuação final.

Em caso de anomalia no equipamento ou patins, o atleta tem 3 minutos para proceder à reparação ou substituição do equipamento. Se o atleta não estiver pronto a competir no fim desse tempo será desqualificado. Se o atleta tiver reportado a anomalia durante o programa, e antes dos primeiros 20 segundos, poderá recomeçar do início. Se reportar a anomalia depois dos primeiros 20 segundos irá recomeçar a partir do momento no programa onde reportou a anomalia. No caso de ter parado a performance

durante ou na entrada para um elemento técnico, poderá recomeçar imediatamente depois desse elemento. Deduções serão aplicadas.

Se houver problemas com a qualidade ou ritmo da música, o atleta terá de reportar esse problema durante os primeiros 20 segundos da sua performance, e poderá recomeçar do início. Se reportar a anomalia na música depois dos primeiros 20 segundos irá recomeçar a partir do momento no programa onde reportou a anomalia. No caso de ter parado a performance durante ou na entrada para um elemento técnico, poderá recomeçar imediatamente depois desse elemento.

Se nalgum momento, durante a performance, a música parar, o atleta deve parar imediatamente mal dê conta dessa anomalia. Quando o problema estiver resolvido, o atleta poderá recomeçar a sua performance no momento do programa em que parou de patinar. No caso de ter parado a performance durante ou na entrada para um elemento técnico, poderá recomeçar imediatamente depois desse elemento. Não há deduções por interrupções devido a anomalias na música.

Sorteio

A ordem de patinagem dos atletas será sorteada. O sorteio será supervisionado por um membro responsável representante da federação.

Aquecimento

Todos os atletas devem ter direito a aquecimento. Cada aquecimento terá 6 minutos de duração e um máximo de 6 atletas em simultâneo. O aquecimento deverá ser efetuado pelos atletas que irão competir imediatamente a seguir.

Treino

Os atletas deverão ter direito a, pelo menos, 25 minutos de treino prévio à competição do programa curto e 35 minutos de treino prévio à competição do programa livre.

Durante esse treino deverão ter a possibilidade de efetuar o seu programa competitivo ao som da música escolhida uma vez. Os outros atletas deverão dar prioridade de patinagem e de espaço ao atleta que estiver a treinar o programa correspondente à sua música.

O treino poderá decorrer no dia anterior à competição e/ou na manhã anterior à competição. Poderão haver vários treinos, consoante a disponibilidade do organizador do evento. O nome dos atletas deverá estar claramente identificado no horário de cada grupo de treino. Cada grupo de treino não poderá ter mais de 6 atletas.

Música

Todos os programas devem ser patinados com música. Os atletas devem fornecer a sua música, em boa qualidade, no formato aprovado e sempre com uma cópia suplente. Todas as arenas devem estar equipadas com um sistema de som que possibilite a reprodução de música com um volume e qualidade adequada. Deve ser possível ouvir-se claramente o nome dos atletas e a sua música em toda a arena.

Os atletas devem fornecer, juntamente com a folha de conteúdos, o título da música e o seu compositor, cantor ou autor.

Escalões e Níveis de Competição

A nível internacional definem-se três escalões competitivos diferentes:
Os Juniores são atletas cuja idade é menor ou igual a 18 anos, mas que podem mover-se para os Seniores a partir dos 15 anos;
os Seniores são atletas cuja idade é igual ou maior a 15 anos;
e os Adultos são atletas cuja idade é maior ou igual a 21 anos.

Os atletas Seniores podem permanecer no seu escalão mesmo que a sua idade seja superior a 21 anos.

A idade que é levada em consideração para definição do escalão é a idade que o atleta tem antes da época competitiva começar, ou seja, até ao início do mês de julho.

O escalão de adultos destina-se principalmente aos atletas que já começaram a patinar em adultos ou que tenham patinado em crianças e recomeçado em adultos.

Para efeito da competição em termos nacionais, os atletas serão divididos por nível de dificuldade: Iniciado, Intermédio, Avançado e Elite. Cada atleta só poderá participar num nível. O atleta tem total liberdade de decidir em que nível deseja competir, comparando as suas capacidades técnicas com o grau de exigência de cada nível e avaliando qual é o mais apropriado às mesmas. Esta competição apenas inclui a categoria de Patinagem Livre Individual, havendo separação entre Homens e Mulheres.

Para a atribuição do título de campeão nacional terá que existir um mínimo de dois atletas inscritos no respetivo nível.

Vestuário

Em qualquer competição de patinagem artística no gelo, a roupa dos atletas deve ser modesta, digna e apropriada para competição atlética e não teatral em aspeto. A roupa pode refletir o carácter da música escolhida. A roupa não deve dar o efeito de

nudez excessiva inapropriada à disciplina. Os homens devem usar calças compridas até ao patim. Na dança no gelo é obrigatório que as senhoras usem saia. Acessórios e adereços não são permitidos. A roupa que não cumpra este critério será penalizada por uma dedução. As decorações na roupa não podem ser removíveis. Se parte do fato de competição cair no gelo será penalizado por uma dedução.

Deverão ser utilizadas lâminas e botas apropriadas à prática de patinagem artística no gelo.

Sistema De Pontuação

Todas as competições devem ter como objetivo reger-se pelo ISU *Judging System* (*Code Of Points*).

O sistema de pontuação da época de 2020 pode ser consultado no website da ISU (*Communications No. 2253 & 2254*).

Regras Técnicas

Uma queda é definida como a perda de controlo por um atleta com o resultado que a maioria do seu peso está no gelo a ser suportada por outra parte do corpo que não as lâminas. Por exemplo: mãos, joelhos, costas, etc. Por cada queda haverá uma dedução.

O número mínimo para uma posição num pião ser reconhecida é de duas (2) revoluções. A mudança de pé em qualquer pião terá de ser precedida por uma posição de pião de pelo menos três (3) revoluções.

Se o primeiro salto de uma combinação de saltos não for bem-sucedida, e se revelar um salto não reconhecido, a unidade ainda será considerada uma combinação de saltos. No caso do programa curto, não poderá realizar essa unidade mais tarde no programa.

As sequências de passos devem ser executadas de acordo com o carácter da música. Curtas paragens de acordo com a música são permitidas. As sequências de passos devem utilizar totalmente a superfície de gelo. Viragens e passos devem ser distribuídas de forma equilibrada ao longo da sequência.

Todas as informações sobre elementos técnicos, graus de execução, valores, pontuações e deduções estão disponíveis no IJS (*ISU Judging System*).

Elementos Obrigatórios de Competição

Programa Curto

Iniciado

Não regido pelo ISU Judging System, mas pelo sistema de pontuação 6.0 da ISU.

Tempo do programa 2:40m (± 10 s)

Saltos:

É obrigatório realizar um (1) salto de meia revolução, feito com dois pés.

É permitido realizar o Waltz Jump (salto de valsa).

É obrigatório realizar dois saltos e não mais que dois saltos.

Qualquer salto realizado fora dos elementos obrigatórios não contará para a pontuação do atleta.

Piões:

É obrigatório realizar dois (2) piões (mínimo de duas (2) revoluções por pião). Cada pião pode ser feito em dois pés ou num pé. No caso do pião de um pé, a posição da perna livre é opcional.

Qualquer pião realizado fora dos elementos obrigatórios não contará para a pontuação do atleta.

Sequência de Passos:

É obrigatório realizar três (3) elementos coreográficos. São permitidos o carrinho, o *Lunge*, o *Avião*, a *Taça*, o *Piquet*, o salto de cavalo e a *águia*.

O total de elementos deste escalão competitivo é sete (7).

Intermédio

Tempo de programa 2:40m (± 10 s)

Saltos:

É obrigatório realizar pelo menos um (1) *Salchow* ou um (1) *Toe Loop*.

Poderão ser realizados um dos seguintes saltos: *Salchow*, *Toe Loop*, *Loop*, *Flip*.

Não são permitidos saltos duplos, triplos ou quádruplos.

O atleta irá saltar em três (3) instantes no máximo: dois (2) saltos isolados e uma (1) combinação de saltos.

A combinação de saltos não pode ter mais que dois (2) saltos.

O atleta terá de realizar pelo menos dois (2) saltos diferentes.

Qualquer salto realizado fora dos elementos obrigatórios não contará para a pontuação do atleta.

Piões:

É obrigatório realizar um (1) pião num pé, de pé (*Upright Spin*) e de frente com três (3) revoluções no mínimo. Variações da perna livre são aceites.

É obrigatório realizar um (1) pião combinado, ou seja, com mudança de posição e com a opção de realizar uma (1) mudança de lâmina. Cada posição deverá ser mantida por pelo menos duas (2) revoluções. Se for efetuada uma mudança de lâmina, a posição

anterior à mudança deverá ser mantida por três (3) revoluções no mínimo. São aceites todas as posições de pião desde que haja mudança de posição entre pião de pé (*Upright Spin*), *Layback*, sentado (*Sit Spin*) ou em avião (*Camel Spin*).

Qualquer pião realizado fora dos elementos obrigatórios não contará para a pontuação do atleta.

Sequência de Passos:

Ao longo do programa deverão haver transições que liguem os elementos técnicos. Os atletas poderão recorrer a elementos coreográficos tais como, como por exemplo, o *Lunge*, o avião, a taça, a águia e o *Russian Split Jump*.

A sequência de passos deve ser realizada de modo a ocupar toda a superfície disponível na pista de gelo. Ao longo da sequência de passos podem realizar-se passos e viragens tais como *Three Turns* (voltas de três), *Twizzles* (volantes), *Mohawks*, *Chocktaws*, *Brackets* e *Rockers*. Podem realizar-se também elementos picados durante a sequência, como por exemplo: *Piquet* ou salto de cavalo (*Bunny Hop*). São permitidos saltos de meia (1/2) revolução durante a sequência, como por exemplo, o *Waltz Jump* (salto de valsa).

Avançado

Tempo de programa 2:40m (± 10 s)

Saltos:

É obrigatório realizar pelo menos um (1) Lutz ou um (1) Axel.

Poderão ser realizados qualquer um dos seguintes saltos: *Salchow*, *Toe Loop*, *Loop*, *Flip*, *Lutz* e *Axel*.

Não são permitidos saltos triplos ou quádruplos.

O atleta irá saltar em três (3) instantes no máximo: dois (2) saltos isolados e uma (1) combinação de saltos.

A combinação de saltos não pode ter mais que dois (2) saltos.

Um (1) dos saltos da combinação/sequência de saltos terá de ser diferente dos realizados isoladamente.

É obrigatório realizar pelo menos três (3) saltos diferentes.

Qualquer salto realizado fora dos elementos obrigatórios não contará para a pontuação do atleta.

Piões:

É obrigatória a realização de três (3) piões.

Um pião deverá ser de pé (*Upright Spin*), num pé e de frente, com o mínimo de três (3) revoluções. A posição da perna livre é opcional.

Um dos piões deverá ser um pião combinado que terá uma (1) ou mais mudanças de posição e com a opção de realizar uma (1) mudança de lâmina. Cada posição deverá ser mantida por pelo menos duas (2) revoluções. Se for efetuada uma mudança de lâmina, a posição anterior à mudança deverá ser mantida por três (3) revoluções no mínimo. São aceites todas as posições de pião desde que haja mudança de posição entre pião de pé (*Upright Spin*), *Layback*, sentado (*Sit Spin*) ou em avião (*Camel Spin*).

Um dos piões é livre e tem de ter no mínimo cinco (5) revoluções.

Qualquer pião realizado fora dos elementos obrigatórios não contará para a pontuação

do atleta.

Sequência de Passos:

Ao longo do programa deverão haver transições que liguem os elementos técnicos. Os atletas poderão recorrer a elementos coreográficos tais como, como por exemplo, o *Lunge*, o avião, a taça, a águia e o *Russian Split Jump*.

A sequência de passos deve ser realizada de modo a ocupar toda a superfície disponível na pista de gelo. Ao longo da sequência de passos podem realizar-se passos e viragens tais como *Three Turns* (voltas de três), *Twizzles* (voltas de três), *Mohawks*, *Chocktaws*, *Brackets* e *Rockers*. Podem realizar-se também elementos picados durante a sequência, como por exemplo: *Piquet* ou salto de cavalo (*Bunny Hop*). São permitidos saltos de meia (1/2) revolução durante a sequência, como por exemplo, o *Waltz Jump* (salto de valsa).

Elite

Tempo de programa 2:40m (± 10 s)

Neste nível, o atleta terá de realizar:

Um (1) duplo *Axel* isolado;

Um (1) salto triplo ou duplo isolado;

Uma (1) combinação de saltos que deve incluir pelo menos um (1) salto duplo e que não tenha mais de dois (2) saltos;

Um (1) *Flying Spin*;

Um (1) dos seguintes piões, sem troca de lâmina: *Layback* (deitado para trás ou de lado), pião avião (*Camel Spin*) ou pião sentado (*Sit Spin*);

Um (1) pião combinado com apenas uma mudança de lâmina;

Uma (1) sequência de passos que utilize toda a superfície do gelo.

Os saltos da combinação de saltos terão de ser diferentes do realizado isoladamente, com a exceção do *Axel* que pode ser realizado isoladamente e em combinação.

Qualquer elemento realizado fora dos elementos obrigatórios não contará para a pontuação do atleta.