

REGULAMENTO

Patinação Artística no Gelo

Época 2022/2023



ÍNDICE

Código De Boa Conduta	4
Código de Conduta de Treinadores	4
Responsabilidades Perante o Desporto de Patinagem Artística no Gelo.....	5
Responsabilidades Perante os Outros Treinadores.....	5
Código de Conduta de Atletas	5
Código de Conduta de Oficiais	5
Elegibilidade Para Eventos Da Federação	5
Elegibilidade Para Testes de Patinagem	6
Época Desportiva	6
Regulamentos da ISU	6
Data de Publicação do Regulamento	6
Testes de Patinagem Artística no Gelo	6
Níveis de Iniciação	6
NÍVEL 1:	6
NÍVEL 2:	7
NÍVEL 3:	7
NÍVEL 4:	7
NÍVEL 5:	8
NÍVEL 6:	8
Níveis Intercalares	8
Bronze	8
Silver.....	8
Gold.....	9
Testes de Figuras e Movimentos	9
Teste Pré-Preliminar	9
Teste Preliminar	9
Teste Pré-Juvenil	10
Teste Juvenil.....	10
Teste Intermediário.....	10
Teste Novato	10
Teste Júnior	10
Teste Sénior.....	10
Testes de Patinagem Livre	11
Teste Pré-Preliminar	11
Teste Preliminar	11
Teste Pré-Juvenil	11
Teste Juvenil.....	12
Teste Intermediário.....	12
Teste Novato	13
Teste Júnior	13
Teste Sénior.....	13
Eventos Desportivos Competitivos de Patinagem Artística no Gelo	14
Regulamentos Gerais	14
Realização de Eventos Desportivos Competitivos	14
Painel de Juízes	15
Manutenção da Pista de Gelo	15
Regulamentos Gerais dos Atletas	15
Cumprimento de Tempo	16
Sorteio	16
Treino	17
Música	17

Escalões e Níveis de Competição	17
Vestuário	18
Sistema De Pontuação.....	18
Regras Técnicas	18
Patinagem Livre.....	19
Programa Curto	19
Iniciado.....	19
Intermédio	19
Avançado.....	20
Elite	21
Observações Gerais do Programa Curto	21
Combinações de Saltos	22
Piões.....	22
Sequência de Passos	22
Programa Livre.....	23
Iniciado.....	23
Intermédio	23
Avançado.....	24
Elite	24
Observações Gerais do Programa Livre.....	25
Combinações de Saltos e Sequências de Saltos	25
Saltos e Elementos de Salto Extra	25
Sequência de Passos	25
Sequência Coreográfica.....	25
Dança no Gelo	26
Música para a Dança Rítmica	26
Música para a Dança Livre	26
Dança Rítmica	26
Dança Livre	27

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 atletas 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 juizes acreditados pela ISU estão autorizados a avaliar os Testes de Patinagem Livre e os Testes de Figuras e Movimentos.

Época Desportiva

A época desportiva de 2022/2023 da Federação de Desportos de Inverno de Portugal ocorre entre o dia 1 de outubro de 2022 e o dia 31 de setembro de 2023.

A época desportiva de 2022/2023 da patinagem artística no gelo ocorre entre o dia 1 de julho de 2022 e o dia 30 de junho de 2023, como definido pela ISU.

Regulamentos da ISU

Todos os atletas e treinadores federados em patinagem artística no gelo, tal como a Federação de Desportos de Inverno de Portugal, estão abrangidos pelos Estatutos da ISU, a *Constitution and General Regulations* da ISU, o *ISU Code of Ethics* e as regras *Anti-Doping* da ISU em vigor, que estão disponíveis para consulta no site da mesma.

Data de Publicação do Regulamento

O regulamento de patinagem artística no gelo deverá ser sempre publicado e/ou disponibilizado para consulta até ao início da época desportiva como definido pela ISU.

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).

Testes de Figuras e Movimentos

Teste Pré-Preliminar

- 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 *Three turn* (Volta de três), empurrar com a direita, realizar um *Mohawk (C-Step)* e balancear com a perna esquerda. Repetir com a aresta LFO).

Teste Preliminar

- *Crossovers* para a frente e para trás.
- Avião exterior e interior consecutivo.
- *Three turns* (Voltas de três) frontais em velocidade (sem mais de 3 passos de ligação (*Crossovers* e *Mohawks (C-Steps)* inclusive)).
- *Three turns* (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

- *Power Stroking* para a frente e para trás.
- *Three turns* (Voltas de três) FO-BI.
- *Three turns* 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 (C-Step)*. *Mohawk (C-Step)* para a frente e para trás, realizado para a esquerda e para a direita, em círculo.

Teste Juvenil

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

Teste Intermediário

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

Teste Novato

- *Three turns* (Voltas de três) interiores/*Rocker Choctaws (S-Steps)*.
- *Counters* exteriores para a frente e para trás.
- *Counters* interiores para a frente e para trás.
- *Loops* frontais.
- Sequência de *Rockers* e *Choctaws (S-Steps)* para trás.
- *Twizzles* para trás.

Teste Júnior

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

Teste Sênior

- Passo de aresta sustida.

- Sequência de aviões.
- *Three turns* (Voltas de três) duplas BO em velocidade para *Rockers* interiores duplos em velocidade.
- *Three turns* (Voltas de três) duplas BI em velocidade para *Rockers* exteriores duplos em velocidade.
- Sequência de passos em serpentina.

Testes 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).

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:

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

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.

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.

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.

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.

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:

Sequência de passos circular de dificuldade avançada que cubra a superfície do gelo e que consista em passos e movimentos como águias, combinações de aviões, *Three turns* (voltas de três), *Brackets*, etc.

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

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:

Sequência de passos em serpentina de dificuldade muito avançada com sequências complexas de viragens que cubra toda a superfície do gelo e inclua *Counters* e *Rockers*. Passos e movimentos de conexão devem ser demonstrados durante o programa.

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. Os atletas podem mudar de nível de competição até duas semanas (14 dias) antes do evento.

O Campeonato Nacional deverá ser marcado (dia e local) com 90 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.

Painel de Juízes

Para o efeito de um evento desportivo competitivo, deverão estar presentes não mais do que cinco (5) oficiais que deverão operar da maneira seguinte:

- (1) O painel de Juízes deverá ser dividido em “Juízes Técnicos” (não mais de dois (2) Juízes) e em “Juízes de Performance” (não mais de três (3) Juízes).
- (2) Os “Juízes Técnicos” deverão registar todos os elementos e atribuir o GOE de cada elemento, enquanto que os “Juízes de Performance” deverão atribuir apenas os Componentes de Programa. Os “Juízes de Performance” deverão trabalhar de forma independente enquanto que os “Juízes Técnicos” poderão conferir para decidir sobre elementos identificados.
- (3) Um dos “Juízes Técnicos” deverá agir como árbitro. Apenas ele poderá decidir sobre deduções abrangidas pelas obrigações dos árbitros e dos Painéis Técnicos.

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 25 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 no programa curto e na dança rítmica será sorteada. O sorteio será supervisionado por um membro responsável representante da federação. A ordem de patinagem no programa livre e na dança livre será a ordem inversa da ordem de classificação de resultados do programa curto e da dança rítmica, respetivamente.

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

De acordo com a ISU definem-se quatro escalões competitivos diferentes: os Novatos são atletas cuja idade é maior ou igual a 10 anos e menor ou igual a 13 anos, os Juniores são atletas cuja idade é maior ou igual a 13 anos e 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 28 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.

Para efeito do campeonato nacional, a idade mínima permitida para os atletas participarem é 10 anos de idade. Na Patinagem Livre 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, e Dança no Gelo, que será realizada por pares de dança constituídos por um homem e por uma mulher. Na Dança no Gelo os atletas serão divididos pelos escalões competitivos da ISU: Novatos, Juniores, Seniores e Adultos.

Para a atribuição do título de campeão nacional terá que existir um mínimo duas inscrições 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. 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). Caso tal não seja possível, devem reger-se pelo sistema de pontuação 6.0 da ISU.

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 caráter 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.

Entende-se mudança de lâmina como a mudança do pé que está a suportar o peso do atleta e está em contacto com a superfície de gelo para o pé que previamente não estava a suportar o peso do atleta.

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

Patinagem Livre **Patinagem Individual de Homens e Patinagem Individual de Mulheres**

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 do que dois saltos.

Não são permitidas combinações de saltos.

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

Piões:

É obrigatório realizar dois (2) piões de frente e de pé (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.

É obrigatório realizar uma sequência de passos.

Intermédio

Tempo de programa 2:40m (± 10 s)

Saltos:

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

Poderão ser realizados apenas os seguintes saltos: *Salchow, Toe Loop, Loop, Flip*.

Não são permitidos saltos duplos, triplos ou quádruplos.

O atleta irá saltar em três (3) instantes: dois (2) saltos isolados e uma (1) combinação de saltos.

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

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

Piões:

É obrigatório realizar três (3) piões.

Um dos piões deverá ser um *Upright Spin* (pião num pé e de pé) com três (3) revoluções no mínimo. Variações da perna livre são aceites.

Um dos piões deverá ser um pião combinado, ou seja, com uma ou mais mudanças de posição e com a opção de realizar uma ou mais mudanças 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 deverá ter no mínimo quatro (4) revoluções.

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

É obrigatório realizar uma sequência de passos.

Avançado

Tempo de programa 2:40m (± 10 s)

Saltos:

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

Poderão ser realizados os 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: dois (2) saltos isolados e uma (1) combinação de saltos.

A combinação de saltos não pode ter mais que dois (2) saltos. A combinação de saltos não pode ter dois (2) saltos iguais. Um (1) dos saltos da combinação de saltos terá de ser diferente dos realizados isoladamente.

É obrigatório realizar pelo menos três (3) saltos diferentes no total do programa.

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

Piões:

É obrigatória a realização de três (3) piões.

Um dos piões deverá ser um *Upright Spin* (de pé e num pé) com o mínimo de cinco (5) revoluções. A posição da perna livre é opcional.

Um dos piões deverá ser um pião combinado, ou seja, com uma ou mais mudanças de posição e com a opção de realizar uma ou mais mudanças 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 aceitas 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 deverá ter no mínimo seis (6) revoluções.

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

É obrigatório realizar uma sequência de passos.

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 (1) 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.

Observações Gerais do Programa Curto

O programa será patinado em harmonia com a música escolhida pelo atleta. A música é escolhida por cada atleta, sendo que é permitido o uso de músicas vocais com letras.

Se um elemento não prescrito ou adicional, que tenha sido realizado, substituir um elemento obrigatório, que não tenha sido realizado, a sua respetiva caixa será bloqueada e este elemento realizado será considerado como não estando de acordo com os requerimentos e conseqüentemente não terá valor.

Elementos não listados ou adicionais como saltos, piões, passos ou repetições, mesmo as de elementos falhados, não são marcados e conseqüentemente não bloqueiam a caixa de outro tipo de elemento.

Combinações de Saltos

A combinação de saltos pode consistir apenas do mesmo salto ou de dois saltos diferentes. Os saltos da combinação têm de ser diferentes do salto isolado, com a exceção do Axel que pode ser realizado em salto isolado e em combinação. No nível Intermédio, os saltos da combinação de saltos poderão ser iguais aos realizados isoladamente. No nível Avançado, apenas um (1) dos saltos da combinação de saltos terá de ser diferente dos saltos isolados. No nível Intermédio e no nível Avançado, a combinação de saltos tem de consistir em dois (2) saltos diferentes.

Se o mesmo salto for indevidamente realizado isoladamente e na combinação, o salto repetido não contará para a pontuação (se o salto for repetido na combinação, apenas o salto individual que não cumpre os requisitos acima mencionados não contará para a pontuação).

Se for executado um salto extra, apenas o salto individual ou os saltos individuais que não cumpram os requisitos não terão valor. Os saltos são considerados pela ordem de execução.

Piões

Válido para o nível Elite

Pião com uma posição e pião combinado: se não houver uma posição de pião antes ou depois de uma mudança de lâmina com pelo menos três (3) revoluções, o pião não cumpre os requisitos e não terá valor. À exceção de piões voados (*Flying Spin*), os piões não poderão ser começados por um salto.

Pião voado (*Flying Spin*): um mínimo de oito (8) revoluções na posição de aterragem (que pode ser diferente da voada). Não são permitidas rotações previamente à descolagem. As oito (8) revoluções necessárias podem ser executadas em qualquer variação da posição de aterragem.

Layback: qualquer posição é permitida, desde que a posição básica de layback inclinada para trás ou de lado seja mantida por oito (8) revoluções sem o atleta se elevar a uma posição de pé (*Upright*). Depois das oito (8) revoluções terem sido executadas, é possível executar a posição Biellmann. A mudança de lâmina não é permitida.

Sequência de Passos

Saltos não listados, com qualquer número de revoluções, podem ser incluídos na sequência de passos. Saltos listados apenas poderão ser executados se tiverem até uma (1) revolução. A sequência de passos deve utilizar toda a superfície de gelo.

Programa Livre

O Programa Livre consiste num programa bem equilibrado com elementos de patinagem livre como saltos, piões, passos e outros movimentos de ligação executados com o mínimo de patinagem de dois pés e em harmonia com a música.

Iniciado

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

Tempo de programa 3:30m(±10s)

Um programa livre equilibrado deve conter:

Um máximo de 4 elementos de salto;

Um máximo de 3 piões;

Um máximo de 1 sequência de passos;

Um máximo de 1 sequência coreográfica.

Salto

Poderão ser realizados:

O salto de meia revolução, feito com dois pés.

O *Waltz Jump* (salto de valsa).

Não são permitidas combinações ou sequências de saltos.

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

Piões

Deverão ser realizadas, no mínimo, duas (2) revoluções por pião.

Poderão ser realizados:

O pião de dois pés.

O pião de pé, de frente e num pé (*Upright Spin*), com posição da perna livre opcional.

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

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

Intermédio

Tempo de programa 4m(±10s)

Um programa livre equilibrado deve conter:

Um máximo de 5 elementos de salto;

Um máximo de 3 piões (que devem ser um (1) pião combinado, um (1) pião livre com pelo menos quatro (4) revoluções e um (1) pião com apenas uma (1) posição);

Um máximo de 1 sequência de passos;

Um máximo de 1 sequência coreográfica.

Poderão ser realizados apenas os seguintes saltos: *Salchow*, *Toe Loop*, *Loop*, *Flip*.

Não são permitidos saltos duplos, triplos ou quádruplos. Cada salto não poderá ser realizado mais de três (3) vezes. O salto *Euler* contará como um *Loop* para o efeito desta contagem.

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

Avançado

Tempo de programa 4m(\pm 10s)

Um programa livre equilibrado deve conter:

Um máximo de 6 elementos de salto (um dos saltos deve ser o Axel, singular ou duplo);

Um máximo de 3 piões (que devem ser um (1) pião combinado, um (1) pião com uma (1) mudança de lâmina e um (1) pião com apenas uma (1) posição);

Um máximo de 1 sequência de passos;

Um máximo de 1 sequência coreográfica.

Poderão ser realizados os seguintes saltos: *Salchow*, *Toe Loop*, *Loop*, *Flip*, *Lutz* e *Axel*. Cada salto singular poderá ser realizado até duas (2) vezes. Apenas um (1) dos saltos duplos poderá ser realizado duas (2) vezes. Só poderá repeti-lo uma (1) vez e terá de ser feito numa combinação de saltos. O salto Euler contará como um *Loop* para o efeito desta contagem.

Não poderão ser realizados saltos triplos ou quádruplos.

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

Elite

Tempo de programa 4m(\pm 10s)

Um programa livre equilibrado deve conter:

Um máximo de 7 elementos de salto (um dos saltos deve ser o Axel, singular ou duplo);

Um máximo de 3 piões (que devem ser um (1) pião combinado, um (1) pião voado (*Flying Spin*) ou com a entrada voada e um (1) pião com apenas uma (1) posição);

Um máximo de 1 sequência de passos;

Um máximo de 1 sequência coreográfica.

Não poderão ser realizados saltos quádruplos.

De todos os saltos duplos ou triplos, apenas dois (2) poderão ser executados duas (2) vezes. Das duas possibilidades para uma repetição, um máximo de um (1) salto triplo poderá ser repetido.

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

Observações Gerais do Programa Livre

Estas observações não se aplicam ao nível Iniciado.

O atleta tem total liberdade para selecionar os elementos de Patinagem Livre cuja soma constituirá o programa, obedecendo às limitações do seu escalão competitivo.

Todos os elementos devem ser ligados entre si por passos de conexão de natureza diferente (e por outros movimentos de Patinagem Livre comparáveis) enquanto é usada ao mesmo tempo toda a superfície do gelo (*Crossovers* para frente e para trás não são consideradas passos de conexão).

Qualquer elemento ou elementos adicionais que excedam os números prescritos não serão contabilizados nos resultados do participante. Apenas a primeira tentativa (ou número permitido de tentativas) de um elemento será tido em consideração.

Combinações de Saltos e Sequências de Saltos

Poderão ser realizadas até três (3) combinações **ou** duas (2) combinações e uma (1) sequência de saltos. Uma (1) das combinações **ou** uma (1) das sequências de saltos poderá ter até três (3) saltos, e as outras duas (2) combinações poderão ter até dois (2) saltos. Cada combinação/sequência de saltos conta como um único elemento de salto. Na sequência de saltos, o Axel poderá ser o segundo ou terceiro salto.

Saltos e Elementos de Salto Extra

Se um salto extra for executado, apenas o salto individual que não se encontra de acordo com os requisitos não terá valor. Os saltos são considerados por ordem de execução.

Sequência de Passos

Os atletas têm total liberdade na escolha do tipo de sequência de passos que intendem executar. A sequência de passos deve utilizar toda a superfície de gelo. Sequências de passos demasiado curtas ou pouco visíveis não poderão ser consideradas como concordantes com os requerimentos de uma sequência de passos. Poderão ser realizados saltos na sequência de passos. Se o atleta realizar um salto listado, este irá contar para a pontuação.

Sequência Coreográfica

Uma Sequência Coreográfica consiste em pelo menos dois (2) movimentos, tais como: aviões (*spiral*), águias (*spread eagle*), *Ina Bauers*, Arabesques, *Hydroblading* (andorinha), saltos com o máximo de duas (2) revoluções, piões, pequenas elevações (no caso dos Pares), etc. Passos e viragens poderão ser incluídos para conectar dois ou mais movimentos. Elementos listados que sejam incluídos na Sequência Coreográfica

não serão pontuados como tal. Embora a Sequência Coreográfica não seja específica, ela deve ser claramente visível.

O Painel Técnico identifica a Sequência Coreográfica que começa com o primeiro movimento de patinagem e é concluída com a preparação para o próximo elemento (se a Sequência Coreográfica não for o último elemento do programa). Pode ser realizada antes ou depois da sequência de passos.

Este elemento tem um valor de base fixo e será avaliado pelos juízes apenas em GOE.

Dança no Gelo

Música para a Dança Rítmica

A música pode ser vocal e deve ser adequada para a Dança no Gelo como disciplina desportiva. A música deve ter as seguintes características:

- Apenas música de dança com uma batida rítmica audível poderá ser usada.
- A música deve ser selecionada de acordo com o ritmo e/ou tema designado.

Música para a Dança Livre

A música pode ser vocal e deve ser adequada para a Dança do Gelo como disciplina desportiva. A música deve ter as seguintes características:

- A música deve ter batida rítmica e melodia audíveis, ou batida rítmica audível sozinha, mas não apenas melodia, e pode ser vocal.
- A música deve ter pelo menos uma mudança de andamento/ritmo e expressão. Estas mudanças podem ser graduais ou imediatas, mas em ambos os casos devem ser óbvias.
- Todas as músicas, incluindo música clássica, devem ser cortadas/editadas, orquestradas ou organizadas de forma a criar um programa de dança interessante, colorido e divertido com diferentes climas de dança ou com um efeito crescente.
- A música deve ser adequada às habilidades de patinagem do par de dança e à sua competência técnica.

Dança Rítmica

Regido pelo sistema de pontuação 6.0 da ISU.

Tempo de programa 2:40m (± 10 s)

Tema designado: Danças de Salão.

O par de dança deverá patinar principalmente ao ritmo da música escolhida e não só a melodia. A coreografia deve refletir claramente o caráter, acentos e nuances da música, demonstrando uma ligação próxima entre o par de dança, com mudanças óbvias e distintas de ânimo, velocidade e passo.

Ao longo do programa o par de dança deverá patinar em conjunto, com a posição de braços na *Hand-in-Hand Hold*, com ambos os parceiros a patinar na mesma direção e com as mãos entrelaçadas, e com os braços esticados, à sua frente, ou com os parceiros a patinar em direções diferentes, com os braços esticados para o lado e as mãos entrelaçadas. Também são aceites a *Closed* ou *Waltz Hold*, ou qualquer outra posição incluída na regra 705 "*Dance Holds*". Os parceiros só se deverão separar para trocar de posição ou para realizar um dos elementos pedidos. A separação entre os parceiros não deve exceder o comprimento de dois braços. No início e fim do programa os parceiros poderão distanciar-se por qualquer distância desde que o façam durante menos de 10 segundos.

Realizar cada um dos seguintes elementos uma (1) vez:

- Pião de dança (realizado em conjunto pelo par de dança numa posição sustida e num só eixo e centro). O pião de dança pode ser em *Upright Position* (de pé), *Sit Position* (sentado) ou em *Camel Position* (avião). O pião pode ser combinado e/ou com mudança de lâmina.
- Pião Solo (pode ser realizado com a assistência do parceiro ou em paralelo, em eixos e centros diferentes). O pião pode ser realizado numa variação das seguintes posições: *Upright*, *Camel*, *Sit* ou *Layback*. O pião pode ser combinado e/ou com mudança de lâmina. Os parceiros devem realizar a mesma posição com a máxima sincronia possível.
- Um elemento coreográfico: elemento que deve ser realizado em espelho ou com a assistência do parceiro. Podem ser realizados *Aviões*, *Taças*, *Ina Bauers*, *Águias*, *Carrinhos*, *Lunges*, etc.
- Uma elevação de dança: um movimento em que um dos parceiros é elevado com a assistência ativa ou passiva do outro parceiro, até a altura permitida, sustido nessa posição, e posto de volta no gelo. Rotações e mudanças de posição durante o levantamento são permitidas. As elevações de dança devem realçar a música escolhida e expressar seu caráter. Deve ser realizada de maneira elegante, sem poses constrangedoras e/ou indignas.
- Sequência de passos de dança. Pode incluir passos e viragens como *Simple Chassé*, *Crossed Chassé*, *Slide Chassé*, *Three Turns* (Voltas de Três), *Twizzles* (Volantes), *Mohawks (C-Step)*, *Chocktaws (S-Step)*, *Rockers*, *Counters*, *Brackets*, *Piquets*, *Bunny Hops* (Saltos de Cavalo), *Cross Rolls*, *Swing Rolls*, *Cross Strokes*, etc. A sequência de passos deve ser executada de maneira a que os elementos (passos e viragens) sejam executados em conjunto ou em espelho (lado a lado).

Dança Livre

Regido pelo sistema de pontuação 6.0 da ISU.

Tempo de programa 4m (±10s)

Tema Livre

O par de dança deverá patinar principalmente ao ritmo da música escolhida e não só a melodia. A coreografia deve refletir claramente o caráter, acentos e nuances da música, demonstrando uma ligação próxima entre o par de dança, com mudanças de óbvias e distintas de ânimo, velocidade e passo.

Ao longo do programa o par de dança deverá patinar em conjunto, com a posição de braços na *Hand-in-Hand Hold*, com ambos os parceiros a patinar na mesma direção e com as mãos entrelaçadas, e com os braços esticados, à sua frente, ou com os parceiros a patinar em direções diferentes, com os braços esticados para o lado e as mãos entrelaçadas. Também são aceites a *Closed* ou *Waltz Hold*, ou qualquer outra posição incluída na regra 705 "*Dance Holds*". Os parceiros só se deverão separar para trocar de posição ou para realizar um dos elementos pedidos. A separação entre os parceiros não deve exceder o comprimento de dois braços. No início e fim do programa os parceiros poderão distanciar-se por qualquer distância desde que o façam durante menos de 10 segundos.

O par de dança deverá realizar cada um dos seguintes elementos pelo menos uma (1) vez, e um máximo de três (3) vezes cada. Poderão ser realizados, no máximo, dez (10) elementos.

- Pião de dança (realizado em conjunto pelo par de dança numa posição sustida e num só eixo e centro). O pião de dança pode ser em *Upright Position* (de pé), *Sit Position* (sentado) ou em *Camel Position* (avião). O pião pode ser combinado e/ou com mudança de lâmina.
- Pião Solo (pode ser realizado com a assistência do parceiro ou em paralelo, em eixos e centros diferentes). O pião pode ser realizado numa variação das seguintes posições: *Upright*, *Camel*, *Sit* ou *Layback*. O pião pode ser combinado e/ou com mudança de lâmina. Os parceiros devem realizar a mesma posição com a máxima sincronia possível.
- Um elemento ou sequência coreográfica: elemento que deve ser realizado em espelho ou com a assistência do parceiro. Podem ser realizados *Aviões*, *Taças*, *Ina Bauers*, *Águias*, *Carrinhos*, *Lunges*, etc.
- Uma elevação de dança: um movimento em que um dos parceiros é elevado com a assistência ativa ou passiva do outro parceiro, até a altura permitida, sustido nessa posição, e posto de volta no gelo. Rotações e mudanças de posição durante o levantamento são permitidas. As elevações de dança devem realçar a música escolhida e expressar seu caráter. Deve ser realizada de maneira elegante, sem poses constrangedoras e/ou indignas.
- Sequência de passos de dança. Pode incluir passos e viragens como *Simple Chassé*, *Crossed Chassé*, *Slide Chassé*, *Three Turns* (Voltas de Três), *Twizzles* (Volantes), *Mohawks* (C-Step), *Chocktaws* (S-Step), *Rockers*, *Counters*, *Brackets*, *Piquets*, *Bunny Hops* (Saltos de Cavalo), *Cross Rolls*, *Swing Rolls*, *Cross Strokes*, etc. A sequência de passos deve ser executada de maneira a que os elementos (passos e viragens) sejam executados em conjunto ou em espelho (lado a lado).

