

# REGULAMENTO

## Patinação Artística no Gelo

Época 2023/2024



## ÍNDICE

<b>Código De Boa Conduta .....</b>	<b>4</b>
<b>Código de Conduta de Treinadores .....</b>	<b>4</b>
Responsabilidades Perante o Desporto de Patinagem Artística no Gelo .....	5
Responsabilidades Perante os Outros Treinadores.....	5
<b>Código de Conduta de Atletas.....</b>	<b>5</b>
<b>Código de Conduta de Oficiais .....</b>	<b>5</b>
<b>Elegibilidade Para Eventos Da Federação.....</b>	<b>5</b>
<b>Época Desportiva.....</b>	<b>6</b>
<b>Regulamentos da ISU.....</b>	<b>6</b>
<b>Data de Publicação do Regulamento .....</b>	<b>6</b>
<b>Escalões e Categorias de Competição Nacionais.....</b>	<b>7</b>
<b>Testes de Patinagem Artística no Gelo .....</b>	<b>8</b>
<b>Regras dos Testes Nacionais de Patinagem Artística no Gelo .....</b>	<b>8</b>
Critérios de Avaliação dos Testes .....	9
<b>Testes Nacionais de Patinagem Artística no Gelo .....</b>	<b>9</b>
Teste de Iniciação (Opcional).....	9
Teste Preliminar.....	9
Níveis 1 a 4.....	10
Guia de Avaliação dos Testes Nacionais.....	11
<b>Regras dos Testes Internacionais de Patinagem Artística .....</b>	<b>12</b>
Interrupções e Imprevistos .....	13
Guia de Avaliação dos Testes Internacionais .....	14
<b>Testes Internacionais de Patinagem Artística no Gelo .....</b>	<b>15</b>
Basic Novice .....	15
Intermediate Novice .....	15
Pre-Bronze .....	15
Bronze .....	16
Silver .....	16
Gold.....	17
Repetição de Elementos.....	17
<b>Categorias de Competição Nacionais .....</b>	<b>18</b>
<b>Patinagem Livre.....</b>	<b>18</b>
Patinagem Individual de Masculinos e Patinagem Individual de Femininos.....	18
Pré-Iniciado .....	18
Iniciado.....	18
Intermédio .....	18
Avançado .....	19
Elite .....	19
Patinagem de Pares.....	20
Iniciado.....	20
<b>Eventos Desportivos Competitivos de Patinagem Artística no Gelo.....</b>	<b>21</b>
<b>Regulamentos Gerais.....</b>	<b>21</b>
<b>Realização de Eventos Desportivos Competitivos .....</b>	<b>21</b>
<b>Painel de Juízes .....</b>	<b>21</b>
<b>Manutenção da Pista de Gelo .....</b>	<b>22</b>
<b>Regulamentos Gerais dos Atletas .....</b>	<b>22</b>
<b>Cumprimento de Tempo.....</b>	<b>22</b>
<b>Sorteio .....</b>	<b>23</b>
<b>Aquecimento.....</b>	<b>23</b>

<b>Treino.....</b>	<b>24</b>
<b>Música .....</b>	<b>24</b>
<b>Vestuário.....</b>	<b>24</b>
<b>Sistema De Pontuação.....</b>	<b>24</b>
<b>Regras Técnicas .....</b>	<b>25</b>
Regras Técnicas das Categorias de Competição Internacionais .....	25
Observações Gerais do Programa Curto .....	25
Combinações de Saltos .....	26
Piões.....	26
Sequência de Passos .....	26
Programa Livre .....	26
Observações Gerais do Programa Livre.....	27
Combinações de Saltos e Sequências de Saltos .....	27
Saltos e Elementos de Salto Extra.....	27
Sequência de Passos .....	27
Sequência Coreográfica .....	28

## **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.

## **Época Desportiva**

A época desportiva de 2023/2024 da Federação de Desportos de Inverno de Portugal ocorre entre o dia 1 de outubro de 2023 e o dia 31 de setembro de 2024.

A época desportiva de 2023/2024 da patinagem artística no gelo ocorre entre o dia 1 de julho de 2023 e o dia 30 de junho de 2024, 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.

## Escalões e Categorias de Competição Nacionais

As Categorias de Competição Nacionais são as seguintes:

### Patinagem Livre – Masculinos e Femininos

Categorias	Escalões			
Pré-Iniciado	*			
Iniciado	Novatos	Juniores	Seniores	Adultos
Intermédio	Novatos	Juniores	Seniores	Adultos
Avançado	Novatos	Juniores	Seniores	Adultos
Elite			Seniores	Adultos

### Patinagem Livre – Pares

Categorias	Escalões			
Iniciado	Novatos	Juniores	Seniores	Adultos

Os atletas serão separados por escalões etários da seguinte maneira:

- Novatos: atletas cuja idade é maior ou igual a 8 anos e menor ou igual a 13 anos;
- Juniores: atletas cuja idade é maior ou igual a 13 anos e menor ou igual a 18 anos;
- Seniores: atletas cuja idade é igual ou maior a 17 anos;
- Adultos: atletas cuja idade é maior ou igual a 28 anos;

\*A categoria Pré-Iniciado está disponível para atletas cuja idade é maior ou igual a 6 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.

## Testes de Patinagem Artística no Gelo

A partir da temporada de 2024/2025 para participar nas competições de patinagem artística no gelo será necessário obter o teste correspondente à categoria competitiva onde o atleta se pretende inscrever, conforme indicado na tabela seguinte. Para este efeito, os testes e o juiz, especialista técnico ou controlador técnico que os avaliarão serão convocados pela Federação de Desportos de Inverno de Portugal.

	Testes Nacionais	Testes Internacionais	Programas
<b>Categorias de Competição Nacionais</b>			
Pré-Iniciado	Iniciação (Opcional)		PA
Iniciado	Preliminar		PL
Intermédio	Nível 2		PL
Avançado	Nível 4		PL
Elite		Bronze	PL
<b>Categorias de Competição ISU</b>			
Basic Novice		Basic Novice	PL
Intermediate Novice		Intermediate Novice	PL
Advanced Novice		Bronze	PC+PL
Junior		Silver	PC+PL
Senior		Gold	PC+PL

Legenda: PA-Programa Artístico; PC-Programa Curto; PL-Programa Livre.

### Regras dos Testes Nacionais de Patinagem Artística no Gelo

No total existem seis testes nacionais. O teste de Iniciação é opcional e os restantes são obrigatórios. As inscrições nos testes são feitas na FDIP. Cada atleta pode participar nos testes no clube onde é membro ou noutra caso os testes sejam abertos.

Os testes são realizados com um programa acompanhado por música. Cada teste será realizado em duas partes: “Patinagem Livre” e “Passos e Voltas”. Durante a porção de patinagem livre do teste os elementos serão ligados entre si através de passos de conexão. A qualidade da patinagem será avaliada através dos parâmetros de *Skating Skills*.

No caso dos elementos de patinagem livre, poderão ser repetidos, no máximo, dois (2) elementos reprovados. O juiz reserva o direito de atribuir um máximo de duas (2) repetições por cada elemento reprovado. No caso dos elementos dos Passos e Voltas, só será permitida uma (1) repetição no total. O juiz reserva o direito de conceder um máximo de duas (2) repetições para o elemento reprovado.

A realização dos diferentes testes será acreditada pelo juiz, pelo clube correspondente e pela federação via um cartão ou diploma emitido pela federação que



será atribuído a cada atleta. Os testes serão avaliados por um juiz, um especialista técnico ou um controlador técnico que tenha, no mínimo, classificação nacional.

### **Critérios de Avaliação dos Testes**

Para passar o teste, o atleta terá de passar ambas as partes do teste: “patinagem livre” e “passos e voltas”. O atleta apenas poderá avançar para o teste seguinte após ter recebido aprovação total no anterior.

## **Testes Nacionais de Patinagem Artística no Gelo**

### **Teste de Iniciação (Opcional)**

Programa com uma duração de 1 a 2 minutos

1. *Chassés* para a frente e para trás utilizando o comprimento da pista e com mudança de sentido através da travagem em T.
2. Três Voltas de Três (*Three Turns*) para a frente, para a direita e para a esquerda (*Waltz Step*), mantendo o tamanho do círculo. A última aresta de saída deve ser segurada por pelo menos 3 segundos.
3. Três Saltos de Cavalo (*Bunny Hops*) em círculo, para a direita e para a esquerda. A terminados numa aresta exterior para a frente segurada por pelo menos 3 segundos.
4. Pião de pé, num pé e para a frente (*Upright Spin*) em posição básica com, pelo menos, duas (2) revoluções.
5. Um Avião, segurado por pelo menos 3 segundos, seguido de um *Lunge* em linha reta (com o joelho e a lamina no gelo). A mudança entre Avião e *Lunge* deve ser feita sem tocar com o pé no chão.
6. Círculos interiores e exteriores para a frente feitos em semicírculos ao longo de uma linha. Os semicírculos devem ser bem visíveis.

### **Teste Preliminar**

Programa com uma duração de 1 a 2 minutos

1. Cruzados (*Crossovers*) para a frente e para trás realizadas no formato de um 8. Devem ser começadas no centro do ringue com 3 *Chassés*.
2. Salto de Valsa (*Waltz Jump*) feito com velocidade e com a saída mantida por 3 segundos.
3. Avião exterior para a frente, para a esquerda e para a direita.
4. Pião de pé, num pé e para a frente (*Upright Spin*) em posição básica com, pelo menos, três (3) revoluções.
5. Realizar uma Volta de Três (*Three Turn*) exterior para a frente e, de seguida, realizar semicírculos exteriores para trás ao longo de uma linha. Devem ser feitos, no mínimo, 4 semicírculos ao longo da largura da pista.

## Níveis 1 a 4

Programa com uma duração de 1 minuto e meio a 2 minutos.

As voltas devem ser realizadas com velocidade e ligadas.

	Nível 1	Nível 2
Patinagem Livre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Salchow (1S)</li> <li>• 1 Toe Loop (1T)</li> <li>• Pião de pé, num pé e para a frente (<i>Upright Spin</i>) em posição básica com, pelo menos, quatro (4) revoluções.</li> <li>• Avião exterior para trás segurado por 3 segundos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Salchow + 1 Toe Loop (1S+1T)</li> <li>• 1 Loop (1L)</li> <li>• 1 Flip (1F)</li> <li>• Pião Combinado (CUSp) em que a primeira posição é um pião de pé para trás. Ambas as posições têm um mínimo de três (3) revoluções (3+3).</li> <li>• Pião Sentado (<i>Sit Spin</i>) para a frente (SSp) com um mínimo de duas (2) revoluções.</li> </ul>
Passos e Voltas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar semicírculos Interiores para a frente ao longo de uma linha. Começar com um <i>Mohawk (C-Step)</i> interior para a frente ou uma Volta de Três (<i>Three Turn</i>) exterior. Devem ser feitos, no mínimo, 4 semicírculos ao longo da largura da pista.</li> <li>• Realizar Voltas de Três (<i>Three Turns</i>) exteriores e interiores para a esquerda e para a direita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar <i>Mohawks (C-Steps)</i> interiores e exteriores, para a esquerda e para a direita. Executar os <i>Mohawks</i> ao longo de uma figura de oito acompanhados por cruzados. Realizar primeiro os interiores e depois os exteriores.</li> </ul>
	Nível 3	Nível 4
Patinagem Livre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Flip + 1 Loop (1F+1Lo)</li> <li>• 1 Lutz (1Lz)</li> <li>• Pião Avião (<i>Camel Spin</i>) (CSp) para a frente e em posição básica. Mínimo de duas (2) revoluções).</li> <li>• Pião Combinado para a frente com duas (2) posições básicas. Ambas as posições têm um mínimo de duas (2) revoluções (2+2).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Lutz + 1 Loop (1Lz+1Lo)</li> <li>• 1 Axel (1A)</li> <li>• Pião Sentado (<i>Sit Spin</i>) (SSp) para trás e em posição básica. Mínimo de quatro (4) revoluções).</li> <li>• Pião Combinado para trás com as posições básicas de Pião de pé (<i>Upright Spin</i>), Pião Avião (<i>Camel Spin</i>) e Pião Sentado (<i>Sit Spin</i>). Mínimo de duas (2) revoluções para cada posição (2+2+2).</li> </ul>
Passos e Voltas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voltas de Três (<i>Three Turns</i>) interiores e exteriores para trás, para a esquerda e para a direita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pivot de frente feito com velocidade. É permitido puxar velocidade através de dois empurrões.</li> <li>• Volta de Três (<i>Three Turn</i>) dupla, interior e exterior, para a direita e para a esquerda.</li> </ul>

## Guia de Avaliação dos Testes Nacionais

<b>GUIA DE AVALIAÇÃO NA EXECUÇÃO DE TESTES DE PATINAGEM ARTÍSTICA NO GELO</b>	<b>INICIAÇÃO</b>	<b>PRELIMINAR</b>	<b>Nível 1</b>	<b>Nível 2</b>	<b>Nível 3</b>	<b>Nível 4</b>
<b>SALTOS</b>						
Queda						
Menos revoluções do que o necessário						
Salto "q"						
Salto < ou <<						
Aresta "e" errada						
Aresta pouco clara "!"						
Rotação a mais ( <i>Step out</i> )						
Aterrar com dois pés						
Tocar no gelo com a perna livre						
Tocar no gelo com as mãos						
Aterragem/saída fraca						
<b>COMBINAÇÕES</b>						
As regras dos saltos são aplicadas da mesma maneira						
Duplo três entre os dois saltos sem apoio no gelo						
Duplo três entre os dois saltos com apoio no gelo						
<b>PIÕES</b>						
Queda						
Posição básica não mantida o mínimo de revoluções						
Menos posições do que o necessário						
Pião não centrado ( <i>Traveling</i> )						
Diminuição de velocidade						
Tocar com a perna livre no gelo						
Tocar com as mãos no gelo						
CCoSp: dois centros muito distantes						
<b>VOLTAS E OUTROS ELEMENTOS</b>						
Queda						
As arestas das voltas obrigatórias não são bem executadas						
Curvas não conectadas e/ou perda de velocidade (falta de conexão entre elementos)						
Tropeço						
Avião – aresta incorreta						
Avião – falta de extensão da perna e perna livre abaixo da anca						

## **Regras dos Testes Internacionais de Patinagem Artística**

Para participar em competições internacionais é necessário obter o nível de teste correspondente à categoria de competição em que o atleta se irá inscrever. Para esse efeito, cabe à federação convocar os testes internacionais de patinagem.

O júri dos testes será composto por um Especialista ou Controlador Técnico e dois juizes de nível nacional ou superior. Cabe à federação decidir qual dos membros do júri irá servir como árbitro. Um dos dois juizes convocados deverá ser um juiz internacional sempre que for possível.

Os testes serão sempre convocados pela federação, por iniciativa própria ou a pedido dos clubes. Serão convocados testes solicitados à federação pelos clubes sempre que haja um mínimo de 10 atletas. Caso contrário, a federação reserva o direito de cancelar a convocatória. A convocatória deve ser anunciada e enviada aos clubes com pelo menos 20 dias de antecedência. Inscrições para os testes poderão ser submetidas até 10 dias antes dos testes. Caso uma inscrição seja cancelada nos 5 dias anteriores à convocatória ela deverá ser paga na mesma.

Em caso de falta disciplinar por parte de algum atleta, treinador ou dirigente de um clube, etc., durante a realização dos testes, o Árbitro ou Juiz Árbitro redigirá um relatório do sucedido e enviá-lo-á ao órgão disciplinar da FDI-PORTUGAL que emitirá uma notificação ou sanção se necessário.

As inscrições serão cobradas pela federação aos clubes (os clubes deverão fazer um pagamento único à federação, com a exceção dos atletas individuais) e esta será responsável por cobrir com essa receita os custos relacionados com viagens, hospedagem, alimentação e honorários dos juizes e custos de uso de pista (se necessário).

Para todos os testes será permitido um máximo de dois (2) elementos obrigatórios reprovados durante o programa. Haverá duas oportunidades para repetir cada elemento reprovado no fim do programa e será o árbitro que indicará a ordem de repetição dos elementos ao atleta.

Não é permitido acrescentar elementos para além dos estipulados nas regras de cada teste.

Cada atleta poderá realizar o mesmo teste um máximo de três (3) vezes na mesma temporada.

Enquanto que nos testes nacionais é possível um atleta se autopropor ao teste que melhor se adequa às suas capacidades e nível de patinagem, o mesmo não se aplica neste caso. Nos testes internacionais é obrigatório realizar todos os testes pela ordem aqui apresentada. O único teste internacional à qual um atleta se pode autopropor é o teste *Bronze*. Não é possível avançar para o teste seguinte sem primeiro ter recebido aprovação no anterior.

A partir do teste *Silver* os testes podem ser aprovados mediante apresentação dos protocolos de pontuação do programa curto e programa livre de uma competição da temporada em que se encontra, que deverão ser requisitados em formato PDF para propósitos de aprovação de teste. Caso todos os elementos reúnam os requisitos necessários para a obtenção da aprovação, tendo em conta os elementos efetuados em ambos os programas e a confirmação do árbitro da competição, o atleta tenha feito o pedido de aprovação de teste à federação e tenha pago o custo da inscrição no teste, o atleta receberá a aprovação do teste. Os pedidos de aprovação de teste através dos protocolos de pontuação em PDF deverão ser requisitados à federação por escrito e com 15 dias de antecedência. São elegíveis para este propósito competições nacionais ou competições internacionais oficiais realizadas em pista olímpica desde que o Especialista Técnico, Controlador Técnico ou Árbitro sejam internacionais.

A federação, sob a supervisão do Painel de Juízes, poderá considerar a aprovação de um determinado teste realizado por outra federação desde que os requisitos desse teste sejam equivalentes.

### **Interrupções e Imprevistos**

Se por motivos diretamente relacionados com o atleta ele não puder continuar a executar o seu programa, ele terá 40 segundos para resolver o problema sem ter que parar a música. Caso o atleta não consiga resolver o problema tem a possibilidade de pedir ao Árbitro mais 3 minutos.

Se um atleta tiver de interromper o programa por um motivo que lhe seja totalmente alheio, poderá retomá-lo a partir do ponto de interrupção.

Não serão permitidas repetições do programa completo.

Será o Árbitro ou Juiz Árbitro que terá o poder de avaliar e decidir se o atleta deve retomar o programa a partir de um determinado ponto ou desde o início, ou no caso de precisar de mais tempo para resolver o problema, no final do grupo de aquecimento ou quando o Árbitro julgar apropriado.

## Guia de Avaliação dos Testes Internacionais

Caso sejam cometidos dois erros no mesmo elemento, mesmo que sejam permitidos erros, o elemento será considerado como reprovado.

<b>GUIA DE AVALIAÇÃO NA EXECUÇÃO DE TESTES DE PATINAGEM ARTÍSTICA NO GELO</b>	<b>BASIC NOVICE</b>	<b>INTERMEDIATE NOVICE</b>	<b>PRE-BRONZE</b>	<b>BRONZE</b>	<b>SILVER</b>	<b>GOLD</b>
---	---------------------	----------------------------	-------------------	---------------	---------------	-------------

### SALTOS

Queda						
Menos revoluções do que o necessário						
Salto "q"						
Salto < ou <<						
Aresta "e" errada						
Aresta pouco clara "!"						
Rotação a mais ( <i>Step out</i> )						
Aterrizar com dois pés						
Tocar no gelo com a perna livre (máx. 1 por programa)						
Tocar no gelo com as mãos (máx. 1 por programa e apenas em 2A ou triplo)						
Aterragem/saída fraca						
Duplo três, sem queda e sem suporte (máx. 1 por programa) (a partir do nível <i>Silver</i> só é permitido em 2A, triplo ou quádruplo)						
Preparação longa						

### COMBINAÇÕES

As regras dos saltos são aplicadas da mesma maneira						
Duplo três entre os dois saltos sem apoio no gelo						
Duplo três entre os dois saltos com apoio no gelo						

### PIÕES

Queda						
Posição básica não mantida o mínimo de revoluções						
FSSp: sem salto visível (não é necessário sentar-se no ar mas deve haver um salto alto e visível)						
Menos posições do que o necessário						
Pião não centrado ( <i>Traveling</i> )						
Diminuição de velocidade						
Tocar com a perna livre no gelo						
Tocar com as mãos no gelo						
FCSp com passo pequeno ( <i>step over</i> )						
CCoSp: dois centros muito distantes						

### VOLTAS E OUTROS ELEMENTOS

Queda						
Passos e Voltas em menos de metade da sequência						
Sequência errada ou demasiado pequena						
Tropeço sem queda						
Menos de 75% da sequência foi executada corretamente.						

#### LISTA DE ERROS A AVALIAR

Queda						
Tropeço						
Arestas e círculos feitos sem velocidade						
Perda de aresta						
Aresta plana ou fraca						
<i>Strocking</i> – número exato de empurrões da sequência						
Passos/voltas difíceis sem estabilidade e união (entrada/saída)						

### Testes Internacionais de Patinagem Artística no Gelo

#### Basic Novice

Programa de 2:30m ( $\pm 10$ s)

- Dois (2) saltos duplos diferentes;
- Pião Avião (*Camel*), mínimo de 6 revoluções;
- Pião Combinado com mudança de posição, mínimo de 6 revoluções em cada pé, mínimo de três (3) posições básicas no total, mínimo de uma (1) mudança de posição em cada pé;
- Sequência de Passos de variedade simples;

Apenas as variações básicas de posição dos piões são permitidas.

#### Intermediate Novice

Programa de 3:00m ( $\pm 10$ s)

- Três (3) saltos duplos diferentes;
- Pião Saltado (*Flying Spin*) com um mínimo de 6 revoluções ou Pião sem mudança de posição, com mudança de pé, entrada saltada e um mínimo de 8 revoluções;
- Sequência de Passos de variedade simples.

Apenas as variações básicas de posição dos piões são permitidas.

#### Pre-Bronze

Programa de 2:30m ( $\pm 10$ s)

- Uma (1) combinação de salto duplo + salto duplo;
- Um (1) salto duplo diferente da combinação;
- Pião Avião Saltado (*Flying Camel Spin*), mínimo de 6 revoluções;
- Sequência de passos de variedade mínima;

Apenas as variações básicas de posição dos piões são permitidas.

## **Bronze**

Programa de 3:00m ( $\pm 10$ s)

- Duplo Loop;
- Duplo Flip;
- Duplo Lutz;
- Pião Combinado com mudança de pé e três (3) posições básicas em cada pé;
- Categoria Femininos: Pião *Layback*, mínimo de 6 revoluções;
- Categoria Masculinos: Pião Sentado Saltado (*Flying Sit Spin*), mínimo de 6 revoluções;
- Sequência de passos de variedade mínima;

Um dos saltos mencionados deve ser realizado em combinação com outro duplo.

## **Silver**

Este teste pode ser obtido através da apresentação dos protocolos de pontuação em PDF do programa curto e programa livre da temporada em que se encontra.

## **Feminino**

Programa Curto correspondente à categoria *Junior Women* da ISU. No caso da combinação de saltos, deverá ser um salto triplo + um salto duplo ou um salto duplo + um salto duplo, conforme detalhado na lista de elementos abaixo.

## **Masculino**

Programa Curto correspondente à categoria *Junior Men* da ISU.

- Duplo Axel;
- Salto Duplo\*;
- Combinação de salto triplo + salto duplo;
- Pião Saltado (*Flying Spin*), mínimo 8 revoluções\*;
- Pião Combinado com mudança de pé, mínimo de 6 revoluções em cada pé, mínimo de 3 posições básicas no total, uma (1) variação difícil em cada pé de natureza diferente;
- Sequência de passos de variedade simples;

Feminino:

- Pião *Layback* ou Pião sem mudança de posição, mínimo de 8 revoluções, mínimo de uma (1) variação difícil ou mudança de lado para trás;

Masculino:

- Pião sem mudança de posição e com mudança de pé, mínimo de 6 revoluções em cada pé, mínimo de 1 variação difícil em cada pé\*;

\*De acordo com os regulamentos de Programa Curto da ISU para a temporada corrente.



## **Gold**

Este teste pode ser obtido através da apresentação dos protocolos de pontuação em PDF do programa curto e programa livre da temporada em que se encontra.

## **Feminino**

Programa Curto correspondente à categoria *Junior Women* da ISU, com os seguintes como requisitos mínimos:

- Duplo Axel;
- Um Salto Triplo;
- Uma combinação que consiste num salto triplo e num salto duplo;
- Pião Saltado (*Flying Spin*), mínimo de 8 revoluções;
- Pião *Layback*, Pião Avião (*Camel Spin*) ou Pião Sentado (*Sit Spin*) sem mudança de pé, mínimo de 8 revoluções;
- Pião Combinado\* com uma (1) mudança de pé, mínimo 6 revoluções em cada pé;
- Uma sequência de passos com uso de toda a pista;

## **Masculino**

Programa Curto correspondente à categoria *Junior Men* da ISU, com os seguintes elementos como requisitos mínimos:

- Duplo Axel;
- Um Salto Triplo;
- Uma combinação de saltos que consiste num salto triplo e num salto duplo;
- Pião Saltado (*Flying Spin*), mínimo 8 revoluções;
- Pião Combinado\* com uma (1) mudança de pé, mínimo de 6 revoluções em cada pé;
- Pião Avião (*Camel Spin*) ou Pião Sentado (*Sit Spin*), mínimo de 6 revoluções em cada pé, posição diferente do Pião Saltado (*Flying Spin*);
- Uma sequência de passos com uso de toda a pista;

\*O Pião Combinado deve ter as três posições básicas e uma variação difícil em cada uma das posições básicas.

## **Repetição de Elementos**

Podem ser repetidos dois (2) elementos fora do programa se os restantes elementos obrigatórios forem executados corretamente. O Painel de Juízes pode indicar a ordem de repetição. O atleta tem no máximo 30 segundos desde o momento em que os juízes lhe indicam qual elemento deverá repetir para executar o mesmo.

## **Categorias de Competição Nacionais**

### **Patinagem Livre**

#### **Patinagem Individual de Masculinos e Patinagem Individual de Femininos**

##### **Pré-Iniciado**

Programa Livre de 1:30m ( $\pm 10$ s)

Programa Artístico de interpretação e sem elementos técnicos obrigatórios.

##### **Iniciado**

Programa Livre de 2:00m ( $\pm 10$ s)

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

##### **Saltos:**

É permitido realizar o Salto de Valsa (Waltz Jump), o Toe Loop e o Salchow.

É obrigatório realizar quatro elementos de salto.

Não são permitidas combinações de saltos.

Não são permitidos saltos duplos, triplos ou quádruplos.

Apenas um (1) dos saltos poderá ser repetido e só poderá ser realizado um máximo de duas (2) vezes.

##### **Piões:**

É obrigatório realizar dois (2) piões.

São permitidos o pião de dois pés (mínimo de 4 revoluções) e o Pião de pé, num pé e para a frente (*Upright Spin*) (mínimo de 2 revoluções). A posição da perna livre é opcional.

É obrigatório realizar uma sequência de passos coreográfica.

##### **Intermédio**

Programa Livre de 2:30m ( $\pm 10$ s)

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

##### **Saltos:**

É obrigatório realizar 3 saltos isolados.

É obrigatório realizar uma combinação de dois (2) saltos. A combinação de saltos não pode ter dois (2) saltos iguais. Os saltos isolados podem ser repetidos na combinação.

Não são permitidos saltos duplos, triplos ou quádruplos.

##### **Piões:**

É obrigatório realizar dois (2) piões.

Um dos piões deverá ser um Pião de pé (*Upright Spin*) com quatro (4) revoluções no mínimo.

Um dos piões deverá ser um Pião Sentado (*Sit Spin*) com três (3) revoluções no mínimo.

É obrigatório realizar uma sequência de passos de variedade simples.

### **Avançado**

Programa Livre de 2:40m ( $\pm 10$ s)

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

Saltos:

Máximo de cinco (5) elementos de salto.

Máximo de quatro (4) saltos isolados da qual apenas um (1) poderá ser duplo.

É obrigatório realizar pelo menos um (1) Axel simples.

Máximo de uma (1) combinação de saltos formada por um salto duplo e um salto simples (2+1) ou dois saltos simples (1+1).

A combinação não pode ter mais do que dois (2) saltos. A combinação não pode ter dois (2) saltos do mesmo tipo.

Não são permitidos saltos triplos ou quádruplos.

Piões:

É obrigatório realizar três (3) piões.

Um dos piões deverá ser um Pião Sentado (*Sit Spin*) ou um Pião Avião (*Camel Spin*) com um mínimo de cinco (5) revoluções sem mudança de pé.

Um dos piões deverá ser um Pião Combinado com uma ou mais mudanças de posição e com a opção de realizar uma ou mais mudanças de pé. Cada posição deverá ser mantida por pelo menos duas (2) revoluções. Se for efetuada uma mudança de pé, a posição anterior à mudança deverá ser mantida por três (3) revoluções no mínimo.

Categoria Femininos: Um dos piões deverá ser um Pião *Layback* e deverá ter no mínimo seis (6) revoluções.

Categoria Masculinos: Um dos piões deverá ser um Pião Sentado (*Sit Spin*) ou um Pião Avião (*Camel Spin*) com mudança de pé e com um mínimo de quatro (4) revoluções em cada pé. A posição deverá ser diferente do pião sem mudança de pé.

É obrigatório realizar uma sequência de passos de variedade simples.

### **Elite**

Programa Livre de 3:00m ( $\pm 10$ s)

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

Saltos:

Máximo de seis (6) elementos de salto.

Máximo de quatro (4) saltos isolados.

É obrigatório realizar pelo menos um (1) Axel simples.

Máximo de duas (2) combinações de saltos ou uma (1) combinação de saltos e uma (1) sequência de saltos.

Pelo menos um (1) dos saltos da combinação e/ou sequência deverá ser um duplo. A combinação de saltos não pode ter mais do que dois (2) saltos. A sequência de saltos pode ter até três (3) saltos. A combinação de saltos não pode ter dois saltos do mesmo tipo.

Não são permitidos saltos triplos ou quádruplos.

Piões:

É obrigatória a realização de três (3) piões.

Um Pião Saltado Avião ou Sentado (*Flying Camel Spin/Flying Sit Spin*).

Um Pião Combinado com pelo menos uma (1) mudança de pé.

Categoria Femininos: Um Pião *Layback* com um mínimo de seis (6) revoluções.

Categoria Masculinos: Um Pião Sentado (*Sit Spin*) ou Pião Avião (*Camel Spin*) com mudança de pé e com um mínimo de quatro (4) revoluções em cada pé. A posição deverá ser diferente do pião sem mudança de pé.

É obrigatório realizar uma sequência de passos de variedade simples.

### **Patinagem de Pares**

Um bom programa de patinagem livre de pares deve conter movimentos de Patinagem Individual executados simultaneamente, quer simetricamente (patinagem em espelho) quer em paralelo (patinagem em sombra) e, especialmente, movimentos típicos da Patinagem de Pares, tais como piões, aviões, elevações, saltos assistidos pelo parceiro e outros, ligados harmoniosamente por passos e outros movimentos.

#### **Iniciado**

Programa Livre de 3:00m ( $\pm 10$ s)

Máximo de um (1) salto simples lado a lado (*side by side*);

Máximo de um (1) *Throw Jump* simples;

Máximo de uma (1) figura de *Pivot*;

Máximo de uma (1) elevação de dança (*Dance Lift*);

Máximo de um (1) pião a solo;

Máximo de uma (1) sequência de passos;

## **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 no mínimo três (3) oficiais e no máximo cinco (5) oficiais que deverão operar da maneira seguinte:

- (1) O Painel Técnico será composto por um (1) Controlador Técnico e dois (2) Especialistas Técnicos com a assistência de dois (2) Assistentes de Transmissão de Dados. Quando tal não for possível, é aceitável que o Painel Técnico seja composto por um (1) Especialista

- Técnico, com a assistência de um (1) Assistente de Transmissão de Dados.
- (2) O Painel Técnico registrará todos os Elementos e aplicará as deduções ao abrigo da obrigação dos Painéis Técnicos. Os juízes devem atribuir o GOE para cada Elemento, bem como para os Componentes do Programa.
  - (1) Um dos juízes poderá atuar como Árbitro, a menos que um Árbitro tenha sido designado para o evento. Apenas ele poderá decidir sobre deduções abrangidas pelas obrigações dos árbitros.

### **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.

## **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*).



## **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.

Entende-se mudança de pé 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*).

## **Regras Técnicas das Categorias de Competição Internacionais**

### **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

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.

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**

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.