

REGULAMENTO

Patinação Artística no Gelo

Época 2024/2025



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
Época Desportiva	6
Regulamentos da ISU	6
Data de Publicação do Regulamento	6
Escalões e Categorias de Competição Nacionais	7
Testes de Patinagem Artística no Gelo	8
Regras dos Testes Nacionais de Patinagem Artística no Gelo	8
Critérios de Avaliação dos Testes	9
Testes Nacionais de Patinagem Artística no Gelo	9
Teste de Iniciação (Opcional)	9
Teste Preliminar	9
Níveis 1 a 2	10
Níveis 3 a 4	11
Guia de Avaliação dos Testes Nacionais.....	12
Regras dos Testes Internacionais de Patinagem Artística	13
Interrupções e Imprevistos.....	14
Guia de Avaliação dos Testes Internacionais	15
Testes Internacionais de Patinagem Artística no Gelo	16
Novato - Básico / Pre-Bronze	16
Novato - Intermédio / Bronze	16
Novato - Avançado / Inter-Silver	17
Novato - Avançado / Silver	17
Juniões / Inter-Gold (Feminino).....	18
Juniões / Inter-Gold (Masculino)	18
Seniores / Gold (Feminino)	19
Seniores / Gold (Masculino).....	19
Repetição de Elementos.....	19
Categorias de Competição Nacionais	20
Patinagem Livre	20
Patinagem Individual de Masculinos e Patinagem Individual de Femininos.....	20
Pré-Iniciado	20
Iniciado.....	20
Intermédio	20
Avançado.....	21
Elite	21
Patinagem de Pares	23
Iniciado.....	23
Eventos Desportivos Competitivos de Patinagem Artística no Gelo	23
Regulamentos Gerais	23
Realização de Eventos Desportivos Competitivos	24
Painel de Juízes	24
Manutenção da Pista de Gelo	24
Regulamentos Gerais dos Atletas	24
Cumprimento de Tempo	25

Sorteio	26
Aquecimento.....	26
Treino	26
Música	26
Vestuário	27
Sistema De Pontuação	27
Regras Técnicas	27
Regras Técnicas das Categorias de Competição Internacionais.....	28
Observações Gerais do Programa Curto	28
Combinações de Saltos	28
Piões.....	28
Sequência de Passos	29
Programa Livre.....	29
Observações Gerais do Programa Livre.....	29
Combinações de Saltos e Sequências de Saltos	30
Saltos e Elementos de Salto Extra	30
Sequência de Passos	30
Sequência Coreográfica.....	30

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 2024/2025 da Federação de Desportos de Inverno de Portugal ocorre entre o dia 1 de outubro de 2024 e o dia 31 de setembro de 2025.

A época desportiva de 2024/2025 da Patinagem Artística no Gelo ocorre entre o dia 1 de julho de 2024 e o dia 30 de junho de 2025, 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
Categorias de Competição Nacionais			
Pré-Iniciado	Iniciação (Opcional)		PA
Iniciado	Preliminar		PL
Intermédio	Nível 2		PL
Avançado	Nível 4		PL
Elite		Bronze	PL
Categorias de Competição ISU			
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.

Nota: Qualquer atleta que já tenha adquirido testes internacionais noutra país, não precisa de repetir novamente os testes, na condição de apresentação de um comprovativo deste facto.

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 duração de 2 a 3 minutos.

1. *Chassés* para a frente e para trás realizado duas vezes em cada pé, utilizando o comprimento total da pista.
2. Passo de Valsa (Waltz step), constituído por: Um Três Exterior Frente (*Forward outside 3-turns*) e um impulso seguindo um eixo exterior trás sobre o pé livre. Este exercício deve ser repetido três vezes num círculo uniforme, para a esquerda e para a direita. O exercício pode ser aplicado em figura oito.
3. Três Saltos de Cavalo (*Bunny Hops*) em cada pé. Este exercício pode ser realizado em curva ou em linha reta.
4. Pião Vertical Frente, sobre um pé (*Forward Upright Spin*), executado na posição básica com, pelo menos, duas (2) rotações. Pode ser feito parado ou com entrada em movimento.
5. Avião (*Spiral*), mantendo a posição durante pelo menos 3 segundos, seguido de um *Lunge* em linha reta. A mudança entre Avião e *Lunge* deve ser seguido e executado sem pousar o pé no chão.
6. Eixos Exteriores Frente, realizado duas vezes em cada pé. O exercício deve ser demonstrado através de semicírculos bem visíveis e uniformes, ocupando o comprimento da pista.
7. Eixos Interiores Frente, efetuado duas vezes em cada pé. O exercício deve ser demonstrado através de semicírculos bem visíveis e uniformes, ocupando o comprimento da pista.

Teste Preliminar

Programa com duração de 2 a 3 minutos.

1. Cruzados (*Crossovers*) para a frente e para trás, realizadas em figura de oito (8). O exercício começa-se, no centro da pista, através de três (3) impulsos para frente. A transição de cruzados para frente, para os cruzados para trás, poderá ser feito a partir de um três exterior frente (*Forward outsider 3-turn*) e iniciar os cruzados para trás em figura oito (8), sem parar antes de iniciar os cruzados para trás.
2. Salto de Valsa (*Waltz Jump*), feito com velocidade e destacar a saída do salto num eixo exterior trás.
3. Avião (*Spiral*) realizado num eixo exterior para a frente (*Forward outsider Spiral*), uma vez em cada pé.
4. Pião Vertical Frente sobre num pé (*Forward Upright Spin*), executado na posição básica com, pelo menos, três (3) rotações. Deve ser feito com entrada em movimento.

5. Eixos Exteriores Trás, efetuados duas vezes em cada pé. O exercício deve iniciar-se através de um Três Exterior Frente (*Forward outsider 3-Turn*), e ser demonstrado através de semicírculos bem visíveis e uniformes, ocupando o comprimento da pista.

Níveis 1 a 2

Programa com uma duração de 2 minuto e meio a 3 minutos.

As voltas devem ser realizadas com velocidade e ligadas entre si.

	Nível 1	Nível 2
Patinagem Livre	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Salchow (1S) • 1 Toe Loop (1T) • Pião Vertical Frente sobre um pé (<i>Forwards Upright Spin</i>), efetuado na posição básica com, pelo menos, quatro (4) rotações. • Avião realizado num eixo Exterior Trás (<i>Back Outsider Spiral</i>), mantendo a posição durante 3 segundos. Uma vez em cada pé. • Taça para frente sobre qualquer pé e em qualquer rodado, mantendo a posição durante 3 segundos. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Salchow + 1 Toe Loop (1S+1T) • 1 Loop (1L) • 1 Flip (1F) • Pião Vertical com mudança de pé (CUSp), sendo necessário realizar um mínimo de três (3) rotações em cada pé (3+3). • Pião Sentado (<i>Sit Spin</i>) para a frente (SSp) com um mínimo de duas (2) rotações.
Passos e Voltas	<ul style="list-style-type: none"> • Eixos Interiores Trás, efetuados duas vezes em cada pé. O exercício pode iniciar-se com ou sem movimento, e ser demonstrado através de semicírculos bem visíveis e uniformes, ocupando o comprimento da pista. • Três (3 turns) Exterior Frente em cada pé. A transição entre cada pé deve ser feita através de um cruzado para trás. O exercício deve ser repetido duas vezes em cada pé. • Três (3) Interior Frente em cada pé. A transição entre cada pé deve ser feita através de um cruzado para a frente. O exercício deve ser repetido duas vezes em cada pé. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mohawks Interiores Frente: A transição entre os Mohawks deve ser feita através de um cruzado para trás. Deve-se repetir três (3) vezes em cada pé. O exercício deve ser realizado em figura oito (8). • Mohawks Exteriores Frente: A transição entre os Mohawks realiza-se através de um cruzado para trás e um impulso para a frente. Deve-se repetir três (3) vezes cada pé. O exercício deve ser realizado em figura oito (8).

Níveis 3 a 4

Programa com uma duração de 2 minutos a 3 minutos e meio.

As voltas devem ser realizadas com velocidade e ligadas entre si.

	Nível 3	Nível 4
Patinagem Livre	<ul style="list-style-type: none">• 1 Flip + 1 Loop (1F+1Lo)• 1 Lutz (1Lz)• Pião Avião (CSp) Frente, executado na posição básica, sendo necessário apresentar um mínimo de duas (2) rotações.• Pião em Combinação (CoSp) para a frente, efetuado com as três (3) posições básicas. Todas as posições devem apresentar um mínimo de duas (2) rotações cada (2+2+2).	<ul style="list-style-type: none">• 1 Lutz + 1 Loop (1Lz+1Lo)• 1 Axel (1A)• Pião sentado com mudança de pé (CSp), sendo necessário realizar um mínimo de quatro (4) rotações em cada pé.• Pião em Combinação, com mudança de pé (CCoSp), efetuado com as três (3) posições básicas, sendo necessário realizar de quatro (4) rotações de cada pé (4+4).
Passos e Voltas	<ul style="list-style-type: none">• Três (3) Exterior Trás em cada pé: A transição entre cada Três Exterior deve ser feita através de um Mohawk Interior Frente e um impulso para trás. O exercício deve ser repetido duas vezes em cada pé, e efetuado de modo a ocupar o comprimento da pista.• Três (3) Interior Trás em cada pé: A transição entre cada Três Interior deve ser feito através de um Mohawk Interior. O exercício deve ser repetido duas vezes em cada pé, e efetuado de modo a ocupar o comprimento da pista.	<ul style="list-style-type: none">• Travelling (Twizzles) para frente em cada pé, podendo ser interior ou exterior. Na escolha do eixo, interior ou exterior, ambos os pés terão de ser executados no mesmo eixo.• Travelling (Twizzles) para trás em cada pé, podendo ser interior ou exterior. Na escolha do eixo, interior ou exterior, ambos os pés terão de ser executados no mesmo eixo.• Duplo Três Exterior Frente (Double 3-turn), deve ser realizado duas vezes em cada pé. O exercício consiste em fazer um Três Exterior Frente, seguido imediatamente, por outro Três Exterior Frente, ligadas entre si.

Guia de Avaliação dos Testes Nacionais

GUIA DE AVALIAÇÃO NA EXECUÇÃO DE TESTES DE PATINAGEM ARTÍSTICA NO GELO	INICIAÇÃO	PRELIMINAR	Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4
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>)						
Aterrar com dois pés						
Tocar no gelo com a perna livre						
Tocar no gelo com as mãos						
Aterragem/saída fraca						
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						
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						
VOLTAS E OUTROS ELEMENTOS						
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 2 atletas. Caso contrário, a federação reserva o direito de cancelar a convocatória ou a permissão especial. 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.

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

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

Novato-Básico / Pre-Bronze

Programa de 2:30m (± 10 s)

- Um single Axel (1A).
- Um (1) salto duplo à escolha.
- Pião Avião (*Camel*), com um mínimo de cinco (5) rotações;
- Pião em combinação (CCoSp): É obrigatório haver mudança de pé e de posição, sendo necessário realizar um mínimo de cinco (5) rotações em cada pé. O pião em combinação deve constituir um mínimo de três (3) posições básicas no total.
- Sequência coreográfica com mínimo de duas (2) posições de patinagem artística.

Apenas variações de posições básicas dos piões serão permitidas.

Novato-Intermédio / Bronze

Programa de 3:00m (± 10 s)

- Um (1) salto duplo à escolha
- Combinação de dois saltos: A combinação de saltos tem de incluir um Single Axel (1A) e um salto duplo à escolha (pode incluir thorem / Euler).
- Um Pião em qualquer posição básica, com ou sem mudança de pé. Em caso de haver mudança de pé, é necessário realizar um mínimo de oito (8) rotações, e caso não haja mudança de pé, é necessário um mínimo de seis (6) rotações.
- Pião em combinação, com mudança (CCoSp) de pé, sendo necessário realizar um mínimo de oito (8) rotações, e no caso de não haver mudança de pé (CoSp), é necessário um mínimo de seis (6) rotações, com a execução de três (3) posições básicas.
- Sequência de passos de variedade mínima: É permitido a apresentação de um Footwork Sequence (máximo até ao nível dois (2) de Features).

Na realização dos Piões e Sequência de Passos é permitido no máximo até ao nível dois (2) de Features.

Novato-Avançado / Inter-Silver

Programa de 3:00m (± 10 s)

- Duplo Salchow;
- Duplo Toeloop;
- Combinação de saltos: Single Axel + Duplo Toeloop/ Duplo Loop, ou uma combinação de dois saltos duplos;
- Pião em combinação com mudança (CCoSp) de pé, com um mínimo de oito (8) rotações, com três (3) posições básicas. É obrigatório atingir o nível um (1) de Features.
- Pião sentado com mudança de pé (CSSp), com um mínimo de seis (6) rotações em cada pé. É obrigatório atingir o nível dois (2) de Features.
- Sequência coreográfica com um mínimo de duas (2) posições de patinagem artística;

Na execução dos Piões é permitido no máximo até ao nível três (3) de Features.

Novato-Avançado / Silver

Programa de 3:00m (± 10 s)

- Duplo Loop (2Lo);
- Duplo Flip (2F);
- Duas combinações de saltos: Uma das combinações de saltos tem de incluir um Duplo Toeloop (2T). É permitido a execução de duas combinações de saltos ou uma combinação de saltos e um Jump Sequence. Não é permitido incluir os mesmos saltos executadas isoladamente (2F e 2Lo) na combinação de saltos e na Jump Sequence.
- Pião em combinação, com mudança (CCoSp) de pé, sendo necessário um mínimo de dez (10) rotações, realizando cinco (5) rotações em cada pé. Deve-se executar o pião com as três (3) posições básicas em cinco (5) cada pé. É obrigatório atingir o nível dois (2) de Features.
- Pião Avião Saltado (FCSp), com um mínimo de seis (6) rotações. É obrigatório atingir o nível dois (2) de Features.
- Sequência coreográfica, com um mínimo de duas (2) posições de patinagem artística.

Na realização dos Piões é permitido no máximo até ao nível três (3) de Features.

Juniores / Inter-Gold

Feminino

Programa de 3:30m (± 10 s)

- Duplo Lutz (2Lz)
- Duplo Flip (2F)
- Combinação de três (3) saltos: a combinação de saltos deve constituir qualquer salto duplo + 1 Thorem (1Eu) + qualquer salto Duplo.
- Pião Sentado Saltado (FSSp), com um mínimo de seis (6) rotações, sem mudança de pé. É obrigatório atingir o nível dois (2) de Features.
- Pião *Layback* ou Pião Avião, com um mínimo de seis (6) rotações. É obrigatório atingir o nível dois (2) de Features.
- Sequência coreográfica com um mínimo de duas (2) posições de patinagem artística.

Programa Curto correspondente à categoria *Junior Women* da ISU. No caso da combinação de saltos, deve constituir um **salto triplo** + um **salto triplo** (3 +3) ou um **salto duplo** + um **salto triplo** (2 + 3), ou um **salto triplo** + um **salto duplo** (3 + 2) ou um **salto duplo** + um **salto duplo** (2 + 2), conforme detalhado na lista de elementos abaixo.

Na realização dos Piões é permitido no máximo até ao nível quatro (4) de Features.

Juniores / Inter-Gold

Masculino

Programa de 3:30m (± 10 s)

- Duplo Axel (2A);
- Duplo Lutz (2Lz);
- Combinação de saltos: Duplo Lutz (2Lz) + Duplo Loop (2Lo) ou Duplo Flip (2F) + Duplo Loop (2Lo)
- Um salto triplo à escolha
- Pião Sentado Saltado (FSSp), com um mínimo de seis (6) rotações, sem haver mudança de pé. É obrigatório atingir o nível dois (2) de Features.
- Pião Avião com mudança de pé (CCSp), com um mínimo de cinco (5) rotações em cada pé. É obrigatório atingir o nível dois (2) de Features.
- Sequência coreográfica com um mínimo de duas (2) posições de patinagem artística.

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

Na realização dos Piões é permitido no máximo até ao nível quatro (4) de Features.

Seniores / Gold

Feminino

Programa de 4:00m (± 10 s)

- Duplo Axel (2A) ou Duplo Lutz (2Lz)
- Combinação de saltos: Duplo Lutz (2Lz) + Duplo Loop (2Lo) ou Duplo Flip (2F) + Duplo Loop (2Lo)
- Pião Sentado Saltado, sem haver mudança de pé (FSSp) ou Pião Avião Saltado (FCSp), com um mínimo de seis (6) rotações cada.
- Pião *Layback*, Pião Avião (*Camel Spin*) ou Pião Sentado (*Sit Spin*), sem haver mudança de pé, com um mínimo de (oito) revoluções (A posição do pião escolhido na alínea anterior, não pode ser repetida duas (2) vezes).
- Pião em combinação com mudança (CCoSp) de pé, sendo necessário realizar um mínimo de dez (10) rotações ou, no caso de não haver mudança de pé, é necessário realizar um mínimo de oito (8) rotações. As três (3) posições básicas são obrigatórias. É obrigatório atingir o nível três (3) Features.
- Sequência de passos de nível variada: É obrigatório atingir o nível três (3) de Features.
- Sequência coreográfica com um mínimo de duas (2) posições de patinagem artística.

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

Na realização dos Piões é permitido no máximo até ao nível quatro (4) de Features.

Seniores / Gold

Masculino

Programa de 4:00m (± 10 s)

- Duplo Axel (2A) ou Duplo Lutz (2Lz)
- Um Salto Triplo (3) à escolha;
- Uma combinação de três saltos Duplos (2 + 2 + 2), sendo obrigatório incluir o Duplo Loop (2Lo). O mesmo salto duplo só pode ser repetido duas vezes no programa.
- Pião Sentado Saltado, sem haver mudança de pé (FSSp) ou Pião Avião Saltado (FCSp), com um mínimo de seis (6) rotações cada.
- Pião Avião com mudança de pé (CCSp), ou Pião Sentado com mudança de pé (CSSp) com um mínimo de seis (6) rotações em cada pé. É obrigatório atingir o nível três (3) Features.
- Pião em combinação, com mudança (CCoSp) de pé, sendo necessário realizar um mínimo de dez (10) rotações, ou no caso de não haver mudança de pé, é necessário um mínimo oito (8) rotações. É obrigatório incluir as três (3) posições básicas. É obrigatório atingir o nível três (3) de Features.
- Sequência de passos de nível variada: É obrigatório atingir o nível três (3) de Features.
- Sequência coreográfica com um mínimo de duas (2) posições de patinagem artística.

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

Na realização dos Piões é permitido no máximo até ao nível quatro (4) de Features.

Repetição de Elementos

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

categorias de Competição Nacionais

Patinagem Livre

Patinagem Individual Masculino e Patinagem Individual Feminino

Pré-Iniciado

Programa Livre de 1:30s (± 10 s)

Programa de interpretação Artística, sem elementos técnicos obrigatórios.

Iniciado

Programa Livre de 2:00m (± 10 s)

Quaisquer elementos realizados fora dos elementos obrigatórios não contarão para a pontuação final do programa realizado.

Salto:

É permitido realizar o Salto de Valsa (Waltz Jump); Toe Loop (1T) e Salchow (1S).

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 (com um mínimo de 4 rotações) e o Pião Vertical Frente sobre um pé (*Upright Spin*) (com um mínimo de 2 rotações). A posição da perna livre é opcional.

É obrigatório realizar uma Sequência Coreográfica.

Intermédio

Programa Livre de 2:30m (± 10 s)

Quaisquer elementos realizados fora dos elementos obrigatórios não contarão para a pontuação final do programa realizado.

Salto:

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 Vertical Frente sobre um pé (*Upright Spin*), com um mínimo de quatro (4) rotações e o outro pião deverá ser um Pião Sentado (*Sit Spin*) com um mínimo de três (3) rotações.

É obrigatório realizar uma Sequência de Passos de variedade simples.

Avançado

Programa Livre de 2:50m (± 10 s)

Quaisquer elementos realizados fora dos elementos obrigatórios não contarão para a pontuação final do programa realizado.

Salto:

Máximo de cinco (5) elementos de salto.

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

É obrigatório realizar pelo menos um (1) Axel.

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 em Combinação, 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) rotações. Se for efetuada uma mudança de pé, a posição anterior à mudança deverá ser mantida por, no mínimo, três (3) rotações.

O outro pião deverá ser um Pião Sentado (*Sit Spin*) ou um Pião Avião (*Camel Spin*) com um mínimo de seis (6) rotações sem mudança de pé.

Categoria Femininos: Pião *Layback*, Pião Avião (*Camel Spin*) ou Pião Sentado (*Sit Spin*), sem haver mudança de pé, com um mínimo de seis (6) rotações (A posição do pião escolhido na alínea anterior, não pode ser repetida duas (2) vezes).

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 seis (6) rotações 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 3:20m (± 10 s)

Quaisquer elementos realizados fora dos elementos obrigatórios não contarão para a pontuação final do programa realizado.

Salto:

Máximo de seis (6) elementos de salto.

Máximo de quatro (4) saltos isolados.

É obrigatório realizar pelo menos um (1) Axel.

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 quádruplos.

Piões:

É obrigatória a realização de três (3) piões.

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

Um Pião em Combinação, com pelo menos uma (1) mudança de pé.

Categoria Femininos: Pião *Layback*, Pião Avião (*Camel Spin*) ou Pião Sentado (*Sit Spin*), sem haver mudança de pé, com um mínimo de oito (8) rotações (A posição do pião escolhido na alínea anterior, não pode ser repetida duas (2) vezes).

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 seis (6) rotações em cada pé. A posição deverá ser diferente do pião sem mudança de pé.

É obrigatório realizar uma Sequência de Passos de nível variada.

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 (±10s)

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

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 registará 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 respectiva 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) rotações, 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) rotações na posição de aterragem (que pode ser diferente da voada). Não são permitidas rotações previamente à descolagem. As oito (8) rotações 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) rotações sem o atleta se elevar a uma posição de pé (Upright). Depois das oito (8) rotações 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 rotações, podem ser incluídos na sequência de passos. Saltos listados apenas poderão ser executados se tiverem até uma (1) rotação. 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) rotações, 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 juizes apenas em GOE.