



# GUIA NORMATIVO DE ACESSO ÀS PROVAS NACIONAIS 2026



NOVEMBRO 2025

# # PORTUGAL SOBRERODAS FPP.PT

O Guia Normativo de Acesso a Provas Nacionais 2026 define todas as regulamentações para os vários níveis e as formas de acesso às provas Nacionais para a época desportiva de 2026.

Este documento foi redigido pela Comissão Técnica Nacional e pelo Comité Técnico-Desportivo de Patinagem Artística da Federação de Patinagem de Portugal, tendo sido revista pela Comissão Técnica de Arbitragem da Patinagem Artística.

As imagens e anexos deste documento são propriedade da Federação de Patinagem de Portugal e/ou da World Skate, consoante os casos.



## Índice

<b>TESTES DE INICIAÇÃO.....</b>	<b>5</b>
INICIAÇÃO – NÍVEL I.....	6
INICIAÇÃO – NÍVEL II.....	9
INICIAÇÃO – NÍVEL III .....	12
INICIAÇÃO – NÍVEL IV .....	15
INICIAÇÃO – NÍVEL V .....	19
<b>TESTES POR ESPECIALIDADES .....</b>	<b>23</b>
<b>ESPECIALIDADE - PATINAGEM LIVRE .....</b>	<b>24</b>
PATINAGEM LIVRE – NÍVEL I.....	26
PATINAGEM LIVRE – NÍVEL II .....	28
PATINAGEM LIVRE – NÍVEL III .....	30
PATINAGEM LIVRE – NÍVEL IV.....	32
<b>ESPECIALIDADE - PARES ARTÍSTICOS.....</b>	<b>35</b>
PARES ARTÍSTICOS – NÍVEL I.....	37
PARES ARTÍSTICOS – NÍVEL II.....	39
PARES ARTÍSTICOS – NÍVEL III.....	41
PARES ARTÍSTICOS – NÍVEL IV .....	43
<b>ESPECIALIDADE - SOLO DANCE E PARES DE DANÇA.....</b>	<b>45</b>
SOLO DANCE – NÍVEL I.....	51
SOLO DANCE – NÍVEL II.....	53
SOLO DANCE – NÍVEL III.....	55
SOLO DANCE – NÍVEL IV .....	57
PARES DE DANÇA – NÍVEL I.....	59
PARES DE DANÇA – NÍVEL II.....	61
PARES DE DANÇA – NÍVEL III .....	63
PARES DE DANÇA – NÍVEL IV .....	65
<b>ESPECIALIDADE - FIGURAS OBRIGATÓRIAS.....</b>	<b>67</b>
FIGURAS OBRIGATÓRIAS – NÍVEL I .....	68
FIGURAS OBRIGATÓRIAS – NÍVEL II .....	68
FIGURAS OBRIGATÓRIAS – NÍVEL III.....	68
FIGURAS OBRIGATÓRIAS – NÍVEL IV .....	68
<b>AVALIAÇÃO DOS TESTES .....</b>	<b>69</b>
<b>CAPÍTULO II - QUADROS COMPETITIVOS.....</b>	<b>71</b>





<b>OPENS, TORNEIOS E CAMPEONATOS.....</b>	<b>71</b>
DEFINIÇÕES.....	71
NÍVEIS DE ACESSO .....	72
NOTA MÍNIMA.....	72
ACESSO AOS TRÊS PRIMEIROS OPENS .....	73
ACESSO AO QUARTO QUINTO OPEN.....	73
ACESSO AO CAMPEONATO NACIONAL.....	73
ACESSO AOS TORNEIOS NACIONAIS E CAMPEONATO NACIONAL 2ª DIVISÃO .....	74
CAMPEONATO NACIONAL DE SHOW E PRECISÃO .....	74
TORNEIO NACIONAL DE SHOW E PRECISÃO .....	74
TORNEIO NACIONAL DE FIGURAS OBRIGATÓRIAS.....	74
TORNEIO REGIONAL E NACIONAL DE BENJAMINS.....	74
<b>DIAGRAMAS DE DANÇA E SOLO DANCE.....</b>	<b>75</b>
NÍVEL I.....	75
NÍVEL II.....	77
NÍVEL III .....	81
NÍVEL IV .....	85
<b>QUADRO DE FIGURAS OBRIGATÓRIAS.....</b>	<b>93</b>
NÍVEL I.....	93
NÍVEL II .....	93
NÍVEL III.....	93
NÍVEL IV .....	94
<b>FOLHA IDENTIFICATIVA DA TRANSIÇÃO.....</b>	<b>95</b>
<b>FOLHA IDENTIFICATIVA DO NÍVEL .....</b>	<b>95</b>

## CAPÍTULO I – PROVAS DE ACESSO

### TESTES DE INICIAÇÃO

- Nos Testes de Iniciação, só é permitido a participação a patinadores que tenham nascido em 2019 ou em anos anteriores.
- O patinador tem de ter obtido aprovação no nível imediatamente anterior, para realizar o nível seguinte.
- Os elementos impostos, que deverão ser acompanhados por um tema musical, poderão ser executados numa ordem à escolha.
- Os atletas que a 31 de dezembro de 2022 tenham o Nível Base têm automaticamente equivalência ao Nível V de Iniciação.
- **Repetições:** Máximo de uma (1) repetição de um (1) elemento.
  - No final da prova o juiz árbitro deverá comunicar ao **atleta** qual o elemento a executar, e apenas em situações em que o atleta tenha oportunidade de obter resultado “Aprovado”, caso complete o exercício com sucesso.
  - Após a comunicação do elemento a realizar, o atleta terá a hipótese, caso deseje, de transmitir a informação ao seu treinador para que este possa dar-lhe as indicações necessárias para a realização correta do elemento pedido.

#### Atribuição de Nota ao Elemento

-2	-1	0	+1	+2
Incumprimento de dois (2) a três (3) critérios de êxito, sem que haja acumulação de penalização por parte dos juízes	Incumprimento de um (1) dos critérios de êxito não obrigatório	Cumprir todos os critérios de êxito	Cumprir todos os critérios de êxito e realiza um (1) critério de bonificação	Cumprir todos os critérios de êxito e realiza dois (2) critérios de bonificação
Incumprimento de uma ou mais regras de execução				
Queda no elemento				
Incumprimento do Critério de êxito Obrigatório				

## INICIAÇÃO – NÍVEL I

- **Duração do Programa:** Máximo 3 minutos

### CARRINHO NOS DOIS PÉS PARA A FRENTE

#### Regras de Execução

- Em linha reta.

#### Critérios de Êxito

- **Obrigatório** - Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo.
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos.
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°).

#### Critérios de Bonificação

- Manutenção da velocidade ao longo do elemento.
- Manutenção da posição durante dez (10) ou mais metros consecutivos.

### PATINAR PARA TRÁS COM OS DOIS PÉS (BALÕES PARA TRÁS)

#### Regras de Execução

- Em linha reta

#### Critérios de Êxito

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés.
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista.
- Manter o tronco direito e verticalizado.

#### Critérios de Bonificação

- Aquisição de velocidade ao longo do elemento.
- Ação contínua e dinâmica dos membros inferiores.

### CURVAS EXTERIORES SOBRE UM PÉ

#### Regras de Execução

- Uma (1) vez sobre cada pé.
- Executar Stroke Forward Outside (S FO) para iniciar o exercício.
- Posição da perna livre opcional.

### Critérios de Êxito

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé.
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício.
- Finalizar o exercício em posição “AND”, sem alteração de rodado.

### Critérios de Bonificação

- Manutenção da perna livre alongada sem oscilações de tronco.
- Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado.

## **TRAVAGEM EM SEMI-AFUNDO PARA A FRENTE**

### Regras de Execução

- Em linha reta
- Utilizar as rodas ou o travão para atingir a posição parada.

### Critérios de Êxito

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado.
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente.
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal.

### Critérios de Bonificação

- Travagem de forma progressiva.
- Controlo do tronco e membros superiores ao longo do elemento.

## **DESLIZAR EM POSIÇÃO DE 4 PARA A FRENTE**

### Regras de Execução

- Em linha reta.
- Uma (1) vez sobre cada pé.

### Critérios de Êxito

- **Obrigatório** - Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia.
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé.
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão.

### Critérios de Bonificação

- Manutenção da velocidade ao longo do elemento.
- Manutenção da posição durante dez (10) ou mais metros consecutivos sobre cada pé.

## **UM SALTO SEM ROTAÇÃO SOBRE OS DOIS PÉS**

### Regras de Execução

- Execução de um (1) salto sobre os dois (2) pés sem rotação.
- Execução do exercício em deslocamento para a frente ou para trás

### Critérios de Êxito

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos.

### Critérios de Bonificação

- Boa fluidez e velocidade horizontal no Take-off e saída.
- Execução do elemento com boa altura.

## INICIAÇÃO – NÍVEL II

- **Duração do Programa:** Máximo 3 minutos.

### CHANGE OF EDGE SOBRE UM PÉ

#### Regras de Execução

- Execução de change of edge de exterior para interior e de interior para exterior, cada uma sobre o pé direito e sobre o pé esquerdo.
- Em deslocação para a frente.
- A perna livre poderá estar em extensão à frente ou atrás.

#### Critérios de Êxito

- Definir corretamente os rodados exteriores e interiores.
- Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés.
- Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado.

#### Critérios de Bonificação

- Manutenção da velocidade ao longo do elemento.
- Execução do exercício com simetria entre lóbulos.

### SALTO DE CAVALO

#### Regras de Execução

- Realizar de um (1) salto de cavalo que se inicia num pé (opcional pé esquerdo ou direito), seguido de um impulso no travão do pé contrário e termina com deslize sobre as quatro (4) rodas do pé de entrada.
- Em linha reta.

#### Critérios de Êxito

- Utilizar apenas um travão.
- Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta.
- Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta.

#### Critérios de Bonificação

- Aquisição de velocidade após execução do elemento.
- Controlo do tronco e membros superiores ao longo do elemento.

## UM CARRINHO PARA A FRENTE E UM CARRINHO PARA TRÁS SOBRE UM PÉ (SIT POSITION)

### Regras de Execução

- Escolha da perna portadora opcional.
- Na posição carrinho, os glúteos encostados ao patim portador serão permitidos.
  - Esta execução faz com que a pontuação máxima permitida seja zero (0), ou seja, impedirá a atribuição de critérios de bónus.
- O apoio da perna livre para auxiliar na saída do carrinho é permitida.
  - Esta execução faz com que a pontuação máxima permitida seja zero (0), ou seja, impedirá a atribuição de critérios de bónus.

### Critérios de Êxito

- **Obrigatório** - Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador.
- Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão.
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé.

### Critérios de Bonificação

- Execução do elemento com perpendicularidade das articulações da bacia e joelho portador.
- Subir da posição do carrinho apenas num pé, mantendo a perna livre em extensão.

## UM BODY MOVEMENT (BM)

### Regras de Execução

- Durante o programa o atleta deverá apresentar um (1) Body Movement (BM).
- A escolha do Body Movement (BM) é livre e de acordo com a definição de BM no regulamento da WS ATC 2024 "Rules for Artistic Skating Competitions - Artistic Impression" – High/Medium/Low.

### Critérios de Êxito

- Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos.
- Demonstrar fluidez no movimento.
- Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente).

### Critérios de Bonificação

- Execução do elemento de acordo com o estilo e ritmo musical escolhido.
- Movimento dinâmico que desafie o equilíbrio do patinador.

## PATINAR EM CÍRCULO FECHADO PARA FRENTE

### Regras de Execução

- Patinar um círculo no sentido clockwise, e outro círculo no sentido anticlockwise.
- Efetuar os seguintes passos: Stroke Forward Outside (S FO) e Cross-Stroke Forward Inside (XS FI), sem auxílio dos travões em qualquer fase do exercício.

### Critérios de Êxito

- Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI).
- Executar corretamente o Cross-Stroke (XS).
- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros, em cada sentido.

### Critérios de Bonificação

- Aquisição de velocidade ao longo do elemento.
- Inclinação coincidente com o rodado executado.

## INICIAÇÃO – NÍVEL III

- **Duração do Programa:** Máximo 3 minutos.

### DOIS CROSS-ROLL (XR) PARA A FRENTE CONSECUTIVOS

#### Regras de Execução

- Desenhar pequenas curvas exteriores.
- Apenas são contabilizados os dois (2) primeiros XR que o atleta execute.

#### Critérios de Êxito

- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora.
- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés.
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior.

#### Critérios de Bonificação

- Aquisição de velocidade ao longo do elemento.
- Extensão da perna livre imediatamente após o XR.

### DESLIZAR EM POSIÇÃO DE AVIÃO (CAMEL)

#### Regras de Execução

- Execução de um (1) avião para a frente e um (1) avião para trás, cada um com perna portadora diferente, sendo os rodados opcionais.

#### Critérios de Êxito

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão.
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé.
- **Obrigatório** - Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia.

#### Critérios de Bonificação

- Manutenção da velocidade ao longo do elemento.
- Elevação da perna livre acima da linha da bacia e ombros, com estabilização do tronco.

## COMBINAÇÃO DE TRÊS (3) SALTOS DE ½ VOLTA

### Regras de Execução

- Execução de três (3) saltos sobre os dois (2) pés, com rotação de ½ volta.
- Início do exercício em deslocamento para a frente.
- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.

### Critérios de Êxito

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída.
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos.

### Critérios de Bonificação

- Boa fluidez e velocidade horizontal no Take-off e saída.
- Execução do elemento com boa altura e comprimento - boa parábola de salto.

## PATINAR NUM CÍRCULO FECHADO PARA TRÁS

### Regras de Execução

- Efetuar os seguintes passos: Thrust Backward Outside (Tt BO) e Cross-Stroke Backward Inside (XS BI), sem auxílio dos travões.
- Patinar um círculo no sentido clockwise, e outro círculo no sentido anticlockwise.

### Critérios de Êxito

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO).
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI).
- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros, em cada sentido.

### Critérios de Bonificação

- Inclinação corporal coincidente com o rodado executado.
- Aquisição de velocidade ao longo do elemento.

## CURVAS EXTERIORES PARA TRÁS

### Regras de Execução

- Uma (1) vez sobre cada pé.
- Posição da perna livre opcional.
- Executar Stroke Backward Outside (S BO) para iniciar o exercício.

### Critérios de Êxito

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé.
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício.
- Finalizar o exercício em posição “AND”, sem alteração de rodado.

### Critérios de Bonificação

- Manutenção da perna livre alongada sem oscilações de tronco.
- Inclinação corporal coincidente com o rodado executado.

## INICIAÇÃO – NÍVEL IV

- **Duração do Programa:** Máximo 3 minutos

### DOIS CROSS-ROLL (XR) PARA TRÁS CONSECUTIVOS

#### Regras de Execução

- Desenhar pequenas curvas exteriores.
- Apenas são contabilizados os dois (2) primeiros XR que o atleta execute.

#### Critérios de Êxito

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora.
- Deslizar em curva exterior atrás entre cada troca de pés.
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior.

#### Critérios de Bonificação

- Aquisição de velocidade ao longo do elemento.
- Extensão da perna livre imediatamente após o XR.

### ROTAÇÃO SOBRE OS DOIS PÉS

#### Regras de Execução

- Com entrada parada.

#### Critérios de Êxito

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações.
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim.
- **Obrigatório** - Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões.

#### Critérios de Bonificação

- Execução de quatro (4) ou mais voltas consecutivas.
- Execução do elemento com boa velocidade, centragem e aceleração.

## COMBINAÇÃO DE DOIS SALTOS DE ½ VOLTA DE ROTAÇÃO A DOIS PÉS COM UM SALTO DE ½ ROTAÇÃO COM SAÍDA NUM PÉ

### Regras de Execução

- A execução da combinação deverá ser feita pela seguinte ordem: frente/trás; trás/frente; frente/trás (último salto com saída num pé em exterior trás – é opcional ser pé esquerdo ou direito, de acordo com a preferência rotacional).
- A execução deverá ser dinâmica e sem interrupções entre os saltos.

### Critérios de Êxito

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída.
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos.
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões.

### Critérios de Bonificação

- Execução do elemento com boa altura e comprimento - boa parábola de salto.
- Boa fluidez e velocidade horizontal no Take-off e saída.

## SKATING MOVEMENT: "TAÇA" OU "BANDEIRA"

### Regras de Execução

- Execução de uma (1) posição “Taça” ou “Bandeira”.
- Direção, pé portador e rodado, são opcionais.
- Entre a perna portadora e a perna livre deverá existir no mínimo um ângulo de noventa graus (90°) - incluindo a linha do joelho - no caso da “Taça” e de cento e vinte graus (120°) no caso da “Bandeira”.

### Critérios de Êxito

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício.
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo.
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos.

### Critérios de Bonificação

- Manutenção da velocidade ao longo do elemento.
- Execução do elemento “Taça” com ângulo entre a perna portadora e a perna livre superior a cento e vinte graus (120°) ou do elemento “Bandeira” com um ângulo superior a cento e cinquenta graus (150°).

## **MOHAWK EXTERIOR TRÁS (MOHAWK BACKWARD OUTSIDE - MK BO)**

### Regras de Execução

- Realização de uma (1) viragem a dois pés, de exterior trás para exterior frente.
- Uma (1) vez sobre cada pé.
- O Mohawk (Mk) executado é opcional: pode ser Closed, Open ou Heel to Heel.

### Critérios de Êxito

- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk.
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido.

### Critérios de Bonificação

- Aquisição de velocidade ao longo do elemento.
- Inclinação corporal coincidente com o rodado executado.

## **TRÊS INTERIOR FRENTE (THREE TURN FORWARD INSIDE – 3T FI)**

### Regras de Execução

- Executar uma (1) viragem sobre um pé, de interior frente para exterior trás.
- Uma (1) vez sobre cada pé.

### Critérios de Êxito

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro.
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão.
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício.

### Critérios de Bonificação

- Aquisição da velocidade ao longo do elemento.
- Inclinação corporal coincidente com o rodado executado.

## COMBINAÇÃO: PIQUÊ LATERAL + TRÊS EXTERIOR FRENTE (THREE TURN FORWARD OUTSIDE – 3T FO)

### Regras de Execução

- Realização de um (1) piquê lateral em combinação com um (1) Three Turn Forward Outside (3t FO), em ambos os pés de forma consecutiva. A ordem é opcional.
- O piquê lateral:
  - Início do exercício em deslocação para trás sobre um pé.
  - Utilização de ambos os travões.
  - Saída do exercício em rodado exterior frente sobre um pé.
- Three Turn Forward Outside (3t FO):
  - Início do exercício em rodado exterior frente sobre um pé.
  - Viragem de frente para trás (3t).
  - Saída do exercício em rodado interior trás sobre um pé.

### Critérios de Êxito

- Executar o piquê com fluidez e velocidade.
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t).
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo.

### Critérios de Bonificação

- Aquisição da velocidade ao longo do elemento.
- Inclinação corporal coincidente com o rodado executado.

## INICIAÇÃO – NÍVEL V

- **Duração do Programa:** Máximo 3 minutos

**Nota:** Os atletas que a 31 de dezembro de 2022 tenham o Nível Base têm automaticamente equivalência ao Nível V de Iniciação.

### DESLIZAR EM POSIÇÃO DE ÁGUIA

#### Regras de Execução

- Uma (1) vez no sentido clockwise e uma (1) vez no sentido anticlockwise.
- Rodado opcional.

#### Critérios de Êxito

- Manter o tronco direito e verticalizado.
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido.
- Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados.

#### Critérios de Bonificação

- Manutenção da velocidade ao longo do elemento.
- Extensão completa dos joelhos de ambas as pernas e pés unidos.

### ONE FOOT TURNS (INICIAÇÃO AO TRAVELLING)

#### Regras de Execução

- Execução de três (3) turns consecutivos, efetuando três (3) viragens sobre um pé, direito ou esquerdo sem rodado definido, ou seja, em flat.
- Sentido opcional.
- Posição do pé livre é opcional.

#### Critérios de Êxito

- Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens.
- Manter o tronco em posição verticalizada.
- Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rink.

#### Critérios de Bonificação

- Execução com boa velocidade horizontal.
- Execução com boa velocidade rotacional.

## COMBINAÇÃO DE DOIS (2) SALTOS DE ½ VOLTA SOBRE UM PÉ

### Regras de Execução

- Execução de dois (2) saltos com rotação de ½ volta sobre o mesmo pé.
- O pé portador é opcional.
- O exercício deve ser iniciado em deslocação para trás.

### Critérios de Êxito

- Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída.
- Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé.

### Critérios de Bonificação

- Boa fluidez e velocidade horizontal no Take-off e saída.
- Execução do elemento com boa altura e comprimento - boa parábola de salto.

## PIÃO VERTICAL INTERIOR TRÁS (UPRIGHT SPIN BACKWARD INSIDE - U BI)

### Regras de Execução

- Com entrada parada.

### Critérios de Êxito

- Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar.
- **Obrigatório** - Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões.
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões.

### Critérios de Bonificação

- Execução de quatro (4) ou mais voltas consecutivas.
- Execução do elemento com boa velocidade, centragem e aceleração.

## DOIS BODY MOVEMENTS (BM)

### Regras de Execução

- Durante o programa o atleta deverá apresentar dois (2) Body Movements (BM), que devem ser de diferentes tipos: High, Medium ou Low.
- A escolha dos Body Movements (BM) é livre, de acordo com a definição de Body Movement em “Rules for Artistic Skating Competitions - ARTISTIC IMPRESSION” da WS ATC 2026.

### Critérios de Êxito

- Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos.
- Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento.
- Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores.

### Critérios de Bonificação

- Execução do elemento de acordo com o estilo e ritmo musical escolhido.
- Movimento dinâmico que desafie o equilíbrio do patinador.

## **UMA VOLTA DE TRÊS EM CADA SENTIDO**

### Regras de Execução

- Executar uma (1) volta de três, em círculo, uma (1) vez no sentido clockwise e outra no sentido anticlockwise.
- Início e final do exercício em Stroke Forward Outside (S FO).
- Realizar um (1) Three Turn Forward Outside, seguido de uma troca de pé para realizar um (1) Stroke Backward Outside, seguido de um (1) Mohawk Backward Outside (Mk FO).

### Critérios de Êxito

- Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO).
- Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) – Close, Open ou Heel to Heel.
- Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluída, em ambos os sentidos.

### Critérios de Bonificação

- Aquisição de velocidade ao longo do elemento.
- Inclinação corporal coincidente com o rodado executado.

## **MOHAWK INTERIOR FRENTE (MOHAWK FORWARD INSIDE - MK FI)**

### Regras de Execução

- Realização de uma (1) viragem a dois pés, de interior frente para interior trás.
- Uma (1) vez sobre cada pé.
- O Mohawk (Mk) executado é opcional: pode ser Closed, Open ou Heel to Heel.

### Critérios de Êxito

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk).
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk).
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido.

### Critérios de Bonificação

- Manutenção da velocidade ao longo do elemento.
- Inclinação corporal coincidente com o rodado executado.

## TESTES POR ESPECIALIDADES

- Nos Testes de Patinagem Livre, Solo Dance e Figuras Obrigatórias, só é permitido participar patinadores que tenham completado o Teste Nível V de Iniciação ou que tenham obtido equivalência.
- Nas especialidades individuais, o patinador tem de ter obtido aprovação no Nível imediatamente anterior, da respetiva especialidade, para realizar o nível seguinte.
- Para poderem realizar os níveis nas especialidades de Pares Artísticos e Pares de Dança, ambos os patinadores têm de ter obtido aprovação no Nível I de Patinagem Livre ou de Solo Dance, respetivamente.
- O par apenas se deverá propor ao nível mínimo exigido para a sua categoria.

## ESPECIALIDADE - PATINAGEM LIVRE

- Os elementos impostos, que deverão ser acompanhados por um tema musical, poderão ser executados numa ordem à escolha.
- **Repetição:** Máximo de uma (1) repetição de um (1) elemento.
- Os elementos constituintes da Transição devem ser apresentados pela ordem descrita. Os clubes têm de entregar ao diretor de prova a folha identificativa da Transição (ver anexo).
- Devem ser verificadas as regras de execução dos saltos e piões estabelecidas em “*Artistic Skating Technical Rules 2026*”.

Níveis Patinagem Livre				
Elementos	N1	N2	N3	N4
Transição	SIM	SIM	SIM	SIM
Solo Jump	Waltz Jump Toe Loop Salchow	Flip Loop	Thoren Lutz	Axel
Solo Spin	U BI	U BO ou FO ou FI	-	Difficult Position Sit Spin
Combo Jump	-	Salchow-Toe Loop	2 a 4 Saltos	2 A 4 Saltos
Combo Spin	-	-	Combinação De 2 Piões Verticais	-
Footwork Sequence	-	Tots	N1 BM	N1 CW
Sequência Coreográfica	SIM	-	-	-

### Atribuição de Nota ao Elemento

-2	-1	0	+1	+2
Incumprimento de dois (2) a três (3) critérios de êxito, sem que haja acumulação de penalização por parte dos juizes	Incumprimento de um (1) dos critérios de êxito não obrigatório	Cumprir todos os critérios de êxito	Cumprir todos os critérios de êxito e realiza um (1) critério de bonificação	Cumprir todos os critérios de êxito e realiza dois (2) critérios de bonificação
Incumprimento de uma ou mais regras de execução				
Queda no elemento				
Incumprimento do critério de êxito obrigatório				

### Critérios de bonificação

#### Saltos:

- Muito boa altura e comprimento - boa parábola de salto.
- Muito boa fluidez e velocidade horizontal no take-off e saída.

#### Piões:

- Bom controlo do pião durante sua execução: entrada, rotação, saída, mudança de pé/posição.
- Número de rotações muito superior ao mínimo exigido: 5 ou mais voltas no solo spin, 4 ou mais voltas em cada pião na Combo Spin.

#### Footwork Sequence

- Rodados e lóbulos profundos, evidentes e sem oscilações (incluindo entrada e saída das mudanças de direção).
- Combinar a execução do elemento com a estrutura da música.

#### Choreo Sequence

- Bom controlo e envolvimento de todo o corpo.
- Demonstração de boa energia de execução.

## PATINAGEM LIVRE – NÍVEL I

- **Duração do Programa:** Máximo 2 minutos e 50 segundos.
- **Regra de Execução:** - O atleta deve apresentar uma transição obrigatória, onde deve incluir, pela seguinte ordem:
  - (1) stroke-progressivo-stroke no sentido anticlockwise. Definir corretamente os rodados sem auxílio dos travões em qualquer fase do exercício.
  - (1) swing exterior para a frente. Definir corretamente o rodado exterior durante toda a execução com passagem da perna livre esticada.
  - (1) stroke-chassé-stroke. Definir corretamente os rodados exterior/interior/exterior.
  - (2) Open strokes interiores consecutivos com pés diferentes. Definir corretamente os rodados interiores, sem auxílio dos travões em qualquer fase do exercício.
  - Utilização de movimentos de braços e cabeça ao longo da sequência.

### WALTZ JUMP (W)

#### Critérios de Êxito

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto.
- **Obrigatório** - Realizar a rotação completa do salto.
- Definir a posição de saída sem uso dos travões.

### TOE LOOP (1T)

#### Critérios de Êxito

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto.
- **Obrigatório** - Realizar a rotação completa do salto.
- Definir a posição de saída sem uso dos travões.

### SALCHOW (1S)

#### Critérios de Êxito

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto.
- **Obrigatório** - Realizar a rotação completa do salto.
- Definir a posição de saída sem uso dos travões.

## PIÃO VERTICAL INTERIOR PARA TRÁS (UPRIGHT SPIN BACKWARD INSIDE - U BI)

### Regras de Execução

- Com entrada em movimento.

### Critérios de Êxito

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar.
- **Obrigatório** – Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior.
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões.

## Sequência Coreográfica (ChStS)

### Regras de Execução

- A ChSt deve iniciar de uma posição parada ou com um “stop and go”.
- O diagrama é livre, devendo ocupar pelo menos três (3) quadrantes da pista.
- Duração mínima de 20 segundos e máxima de 40 segundos.
- A sequência coreográfica deverá conter:
  - Três (3) Body Movements (BM) de diferentes tipos: High, Medium, Low.
  - Um (1) momento que demonstre flexibilidade.
  - Uma (1) Ina Bauer ou uma (1) Spread Eagle.
- São permitidas paragens, basic steps e turns.

### Critérios de Êxito

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos.
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido.
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2026 em “*Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating*”.

## PATINAGEM LIVRE – NÍVEL II

- **Duração do Programa:** Máximo 2 minutos e 50 segundos.
- **Regra de Execução:** O atleta deve apresentar uma transição obrigatória, onde deve incluir, pela seguinte ordem:
  - (1) stroke-progressivo-stroke-chassé-stroke. Definir corretamente os rodados sem auxílio dos travões em qualquer fase do exercício.
  - (1) cross roll. Definir corretamente os rodados exteriores. A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora.
  - (1) swing interior frente. Definir corretamente o rodado interior durante toda a execução e perna livre esticada antes e depois da passagem.
  - (1) stroke-cross front-stroke em deslocamento para a frente. Definir corretamente os rodados exteriores. e interiores. A perna livre deverá cruzar à frente do patim portador.
  - (1) águia ou Ina Bauer com duração mínima de 2 segundos. Definir corretamente o rodado e posição escolhida.
  - Utilização de movimentos de braços e cabeça ao longo da sequência.

### COMBINAÇÃO DE SALCHOW/TOE LOOP (1S+1T)

#### Critérios de Êxito

- Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos.
- **Obrigatório** - Realizar a rotação completa dos dois saltos.
- Definir a posição de saída sem uso dos travões.

### FLIP (1F)

#### Critérios de Êxito

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto.
- **Obrigatório** - Realizar a rotação completa do salto.
- Definir a posição de saída sem uso dos travões.

### LOOP (1Lo)

#### Critérios de Êxito

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto.
- **Obrigatório** - Realizar a rotação completa do salto.
- Definir a posição de saída sem uso dos travões.

## PIÃO VERTICAL EXTERIOR TRÁS OU EXTERIOR FRENTE OU INTERIOR FRENTE (U BO/FO/FI)

### Regras de Execução

- Com entrada em movimento.

### Critérios de Êxito

- Executar a entrada de forma regulamentar, com deslocação em velocidade horizontal.
- **Obrigatório** – Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da centragem e da posição, sem uso dos travões.
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso dos travões.

## FOOTWORK SEQUENCE (FoSQ)

### Regras de Execução

- FoSq Nível 1 correspondente ao escalão de Benjamim (Tots) estabelecido pela WS ATC 2026 em “*Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating*”.
- A FoSq deve iniciar de uma posição parada ou com um “stop and go”.
- O tempo máximo de execução são 40 segundos.
- Para alcançar o nível, devem ter um de cada dos quatro seguintes passos e turns confirmados:
  - (1) Inside Three Turn (I 3t)
  - (1) Outside Three Turn (O 3t)
  - (1) Open Mohawk (OpMk)
  - (1) Traveling (Tr) (um clockwise e um anticlockwise são permitidos, mas apenas um é contabilizado para o nível)

### Critérios de Êxito

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns.
- Realizar o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador.
- Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo, e no Travelling deve-se manter um ritmo constante de execução durante as quatro (4) viragens, sem tocar com o pé livre na superfície do rink.

## PATINAGEM LIVRE – NÍVEL III

- **Duração do Programa:** Máximo 2 minutos e 50 segundos.
- **Regra de Execução:** O atleta deve apresentar uma transição obrigatória, onde deve incluir pela seguinte ordem:
  - (1) stroke-chassé-stroke para trás. Definir corretamente os rodados exterior/interior/exterior.
  - (1) swing exterior para trás. Definir corretamente o rodado exterior durante toda a execução com passagem da perna livre esticada
  - (1) stroke-progressivo-stroke no sentido clockwise. Definir corretamente os rodados sem auxílio dos travões em qualquer fase do exercício.
  - (1) Change of Edge (I/O ou O/I). Definir corretamente os rodados antes e depois da mudança de rodado.
  - (1) pivot. Executar a rotação de forma contínua e centrada.
  - Utilização de movimentos de braços e cabeça ao longo da sequência.

### THOREN (1Th)

#### Critérios de Êxito

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto usando apenas as rodas para a impulsão.
- **Obrigatório** - Realizar a rotação completa do salto.
- Definir a posição de saída sem uso dos travões.

### LUTZ (1Lz)

#### Regras de Execução

- É aceitável a execução em linha reta da fase de preparação do salto.

#### Critérios de Êxito

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto.
- **Obrigatório** - Realizar a rotação completa do salto.
- Definir a posição de saída sem uso dos travões.

### COMBINAÇÃO DE 2 A 4 SALTOS

#### Regras de Execução

- Deve incluir um (1) Flip ou um (1) Loop
- Todos os saltos têm de ser diferentes entre si (mínimo de 1 rotação cada).

### Critérios de Êxito

- Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos.
- **Obrigatório** - Realizar a rotação completa dos saltos.
- Definir a posição de saída sem uso dos travões.

## COMBINAÇÃO DE 2 PIÕES VERTICAIS

### Regra de execução

- Com entrada em movimento.

### Critérios de Êxito

- Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar.
- **Obrigatório** - Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após a estabilização de cada pião, sem uso de travões.
- Definir a posição de saída sem uso de travões.

## FOOTWORK SEQUENCE (FoSq)

### Regras de Execução

- FoSq nível 1 estabelecido pela WS ATC 2026 em “*Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating*”.
- A FoSq deve iniciar de uma posição parada ou com um “stop and go”.
- O tempo máximo de execução são 40 segundos.
- Tem de incluir Body Movements (BM) como Feature.

### Critérios de Êxito

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1.
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2026 em “*Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating*”.
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada.

## PATINAGEM LIVRE – NÍVEL IV

- **Duração do Programa:** Máximo 2 minutos e 50 segundos.
- **Regra de Execução:** O atleta deve apresentar uma transição obrigatória, onde deve incluir, pela seguinte ordem:
  - (1) Thrust-cross stroke-Thrust para trás em ambos os sentidos. Definir os rodados das três fases do exercício.
  - (1) avião interior para a frente com duração mínima de 2 segundos. Definir o rodado. Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, ao nível da bacia ou acima.
  - (1) swing exterior para trás. Definir correctamente o rodado durante toda a execução com passagem da perna livre esticada.
  - (1) Change of Edge (I/O ou O/I). Definir correctamente os rodados antes e depois da mudança de rodado.
  - (1) stroke-cross back-stroke em deslocamento para a frente. Definir corretamente os rodados exteriores e interiores. A perna livre deverá cruzar atrás do patim portador.
  - (1) momento de flexibilidade. Definir a posição durante 2 segundos.
  - Utilização de movimentos de braços e cabeça ao longo da sequência.

### AXEL (1A)

#### Critérios de Êxito

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto.
- **Obrigatório** - Realizar a rotação completa do salto.
- Definir a posição de saída sem uso dos travões.

### COMBINAÇÃO DE 2 A 4 SALTOS

#### Regras de Execução

- Deve incluir um (1) Thoren.
- Todos os saltos têm de ser diferentes entre si (mínimo de 1 rotação cada).

#### Critérios de Êxito

- Respeitar a entrada regulamentar definida para todos os saltos executados.
- **Obrigatório** - Realizar a rotação completa dos saltos.
- Definir a posição de saída de todos os saltos sem uso dos travões.

## PIÃO COM DIFFICULT POSITION

### Regras de Execução

- Escolher de entre as Difficult Position das posições básicas Upright, Sit ou Camel, apresentadas pela WS ATC 2026 em “*Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating*”.

### Critérios de Êxito

- Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar.
- **Obrigatório** – Realizar três (3) rotações no pião escolhido, das quais pelo menos duas (2) deverão ser na Difficult Position, contadas após a definição e estabilização da Difficult Position escolhida.
- Executar uma saída regulamentar, sem uso de travões.

## PIÃO EM BAIXO ISOLADO (SIT SPIN)

### Regras de Execução

- Com entrada em movimento
- Apenas é permitido a execução de posições base, sem qualquer Difficult Position

### Critérios de Êxito

- Definir a posição mantendo a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador.
- **Obrigatório** – Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição.
- Executar a entrada e a saída de forma regulamentar, sem uso de travões, verticalizando o pião na entrada e saída, sem toque/auxílio do pé livre no solo.

## FOOTWORK SEQUENCE (FoSQ)

### Regras de Execução

- FoSq nível 1 estabelecido pela WS ATC 2026 em “*Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating*”.
- A FoSq deve iniciar de uma posição parada ou com um “stop and go”.
- O tempo máximo de execução são 40 segundos.
- Tem de incluir dois (2) Choctaw (Cw) de frente para trás como Feature, um (1) clockwise e um (1) anti-clockwise.

### Critérios de Êxito

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1.
- Definir corretamente e de forma evidente os rodados e lóbulos na execução dos Choctaw (Cw).
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada.

## ESPECIALIDADE - PARES ARTÍSTICOS

- Os elementos impostos, que deverão ser acompanhados por um tema musical, poderão ser executados numa ordem à escolha.
- Repetição:** Máximo de uma (1) repetição de um (1) elemento.
- Devem ser verificadas as regras de execução estabelecidas para Pares Artísticos pela WS ATC Regras 2026 "Pairs".

Níveis Pares Artísticos				
Elementos	N1	N2	N3	N4
Side By Side Jump	Waltz	Flip ou Loop	Combo	Axel
	Toe Loop ou Salchow			
Side By Side Spin	Upright BI	Upright BO ou FO ou FI	Combo Upright	Sit
Sequência Coreográfica	SIM	-	-	-
Sequência De Strokes	SIM	-	-	-
Contact Spin	-	Upright	Combo Upright	-
Footwork Sequence	-	N1Tots	N1 BM	N1 CW
Contact Figure	-	SIM	-	-
Throw Jump	-	-	Waltz, Salchow ou Loop	-
Camel Spiral	-	-	-	SIM
LIFT	-	-	-	Axel Lift ou Flip Lift

### Atribuição de Nota ao Elemento

-2	-1	0	+1	+2
Incumprimento de dois (2) a três (3) critérios de êxito, sem que haja acumulação de penalização por parte dos juízes	Incumprimento de um (1) dos critérios de êxito não obrigatório	Cumprimento de todos os critérios de êxito	Cumprimento de todos os critérios de êxito e realiza um (1) critério de bonificação	Cumprimento de todos os critérios de êxito e realiza dois (2) critérios de bonificação
Incumprimento de uma ou mais regras de execução				
Queda no elemento				
Incumprimento do critério de êxito obrigatório				

## **Critérios de bonificação**

### **LIFTS**

- Posição correta no ar.
- Boa velocidade e fluidez.

### **THROW JUMPS**

- Boa altura, velocidade e comprimento.
- Bom controlo e fluidez durante a saída.

### **CONTACT SPINS**

- Bom controlo durante a execução do elemento (entrada, rotação, saída).
- Número de rotações superior ao mínimo - cinco (5) ou mais voltas no solo spin, quatro (4) ou mais voltas em cada pião na Combo Spin.

### **SPIRALS**

- Boa fluidez na entrada e saída.
- Boa qualidade da posição de ambos os elementos do par.

### **SIDE BY SIDE JUMPS**

- Muito boa altura e comprimento - boa parábola de salto.
- Bom sincronismo e proximidade entre os dois elementos do par.

### **SIDE BY SIDE SPINS**

- Bom controlo do pião durante toda a execução (entrada, rotação, saída).
- Bom sincronismo e proximidade entre os dois elementos do par.

### **FOOTWORK SEQUENCE**

- Rodados e lóbulos profundos, evidentes e sem oscilações (incluindo entrada e saída das mudanças de direção).
- Sincronismo entre os dois elementos do par.

### **CHOREO SEQUENCE**

- Boa energia de ambos os patinadores ao longo de toda a sequência.
- Bom controlo e envolvimento de todo o corpo.

### **CONTACT FIGURES**

- Uma posição de arabesco de um dos elementos do par.
- Manutenção da velocidade durante a execução.

## PARES ARTÍSTICOS – NÍVEL I

- **Duração do Programa:** Máximo 3 minutos.

### SIDE BY SIDE JUMP (W)

#### Regras de Execução

- Deverá ser executado um (1) Waltz.

#### Critérios de Êxito

- Executar a fase de preparação do salto de forma simétrica, próxima e regulamentar.
- **Obrigatório** - Ambos os patinadores devem realizar a rotação completa do salto.
- Definir a posição de saída sem uso dos travões.

### SIDE BY SIDE JUMP (1T OU 1S)

#### Regras de Execução

- Deverá ser executado um (1) dos seguintes saltos: Toe Loop ou Salchow.

#### Critérios de Êxito

- Executar a fase de preparação do salto de forma simétrica, próxima e regulamentar.
- **Obrigatório** - Ambos os patinadores devem realizar a rotação completa do salto.
- Definir a posição de saída sem uso dos travões.

### SIDE BY SIDE SPIN – UPRIGHT BACKWARD INSIDE

#### Regras de Execução

- Deverá ser executado um Pião Vertical Interior para Trás (Upright Spin Backward Inside – U BI)
- Com entrada em movimento.

#### Critérios de Êxito

- Definir a entrada do pião com deslocação em velocidade horizontal.
- **Obrigatório** - Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a centragem e estabilização da posição, sem uso dos travões.
- Realizar, por ambos os patinadores, a saída do elemento com simetria de movimento e sem uso de travões.

## Sequência Coreográfica (ChStS)

### Regras de Execução

- A ChSt deve iniciar de uma posição parada ou com um “stop and go”.
- O diagrama é livre, devendo ocupar pelo menos três (3) quadrantes da pista.
- Duração mínima de 20 segundos e máxima de 40 segundos.
- A ChSt deverá conter:
  - Uma (1) posição reconhecida de par.
  - Três (3) Body Movements (BM) diferentes: High, Medium, Low.
  - Uma (1) Ina Bauer ou Spread Eagle, em contacto.
- São permitidas paragens, basic steps e turns.

### Critérios de Êxito

- Manter a posição de Ina Bauer/Spread Eagle em contacto, no mínimo três (3) segundos.
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido.
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2026 em “*Rules for Artistic Skating Competitions – Pairs*”.

## SEQUÊNCIA DE STROKES (S)

### Regras de Execução

- Em oito.
- Uma sequência para a frente e outra para trás.
- Em contacto.

### Critérios de Êxito

- Executar a posição correta de par – “Mão na mão”
- Executar, corretamente, os Strokes (S), com simetria de movimentos entre ambos os patinadores.
- Mudar de direção no centro da pista, no cruzamento dos eixos longitudinal e transversal.

## PARES ARTÍSTICOS – NÍVEL II

- **Duração do Programa:** Máximo 3 minutos.

### SIDE BY SIDE JUMP (1F OU 1Lo)

#### Regras de Execução

- Deverá ser executado um (1) dos seguintes saltos: Flip ou Loop.

#### Critérios de Êxito

- Executar a fase de preparação do salto de forma simétrica, próxima e regulamentar.
- **Obrigatório** - Ambos os patinadores devem realizar a rotação completa do salto.
- Definir a posição de saída sem uso dos travões.

### SIDE BY SIDE SPIN - UPRIGHT BO/FO/Fl

#### Regras de Execução

- Deverá ser executado um Pião Vertical Exterior Trás Ou Exterior Frente ou Interior Frente (U BO/FO/Fl)
- Com entrada em movimento.

#### Critérios de Êxito

- Definir a entrada do pião com deslocação em velocidade horizontal.
- **Obrigatório** - Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a centragem e estabilização da posição, sem uso dos travões.
- Realizar, por ambos os patinadores, a saída do elemento com simetria de movimento e sem uso de travões.

### CONTACT SPIN - UPRIGHT

#### Regras de Execução

- Com entrada em movimento, respeitando um diagrama em oito.
- Rodado e Direção opcional

#### Critérios de Êxito

- Definir a entrada do pião sem o uso de travões.
- **Obrigatório** - Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a centragem e estabilização da posição, sem uso dos travões.
- Definir a posição de saída sem uso de travões.

## FOOTWORK SEQUENCE (FoSq)

### Regras de Execução

- FoSq Nível 1 correspondente ao escalão de Benjamim (Tots) estabelecido pela WS ATC 2026 em “*Rules for Artistic Skating Competitions - Pairs*”.
- A FoSq deve iniciar de uma posição parada ou com um “stop and go”.
- O tempo máximo de execução são 40 segundos.
- Cada step/turn requeridos poderá ser executado duas vezes durante a sequência.
- Tem de incluir:
  - (1) Inside Three Turn (I 3t)
  - (1) Outside Three Turn (O 3t)
  - (1) Open Mohawk (OpMk)
  - (1) Travelling (Tr) (um clockwise e um anticlockwise, apenas um será contabilizado)

### Critérios de Êxito

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns.
- Realizar o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador.
- Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo, e no Travelling deve-se manter um ritmo constante de execução durante as quatro (4) viragens, sem tocar com o pé livre na superfície do rink.

## CONTACT FIGURE

### Regras de Execução

- A Contact Figure deve ser uma posição artística definida pelo par.
- Ambos os elementos do par devem permanecer em contacto entre si e em contacto com a superfície - não são permitidas elevações.

### Critérios de Êxito:

- Manter a posição entre três (3) a cinco (5) segundos.
- Manter estabilidade nas posições de ambos os atletas.
- Realizar a Contact Figure em deslocamento.

## PARES ARTÍSTICOS – NÍVEL III

- **Duração do Programa:** Máximo 3 minutos.

### SIDE BY SIDE JUMP - COMBO

#### Regras de Execução

- Deve incluir um (1) Flip ou um (1) Loop.
- Deve incluir entre 2 a 4 saltos
- Todos os saltos têm de ser diferentes entre si (mínimo de 1 rotação cada).

#### Critérios de Êxito

- Executar a fase de preparação do salto de forma simétrica, próxima e regulamentar.
- **Obrigatório** - Ambos os patinadores devem realizar a rotação completa dos saltos.
- Definir a posição de saída sem uso dos travões.

### SIDE BY SIDE SPIN - COMBO

#### Regras de Execução

- Com entrada em movimento.
- Combinação de dois (2) piões verticais - Upright
- Rodados e direções opcionais.

#### Critérios de Êxito

- Definir a entrada do pião com deslocação em velocidade horizontal.
- **Obrigatório** – Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas em cada pião após a centragem e estabilização da posição, sem uso dos travões.
- Realizar, por ambos os patinadores, a saída do elemento com simetria de movimento e sem uso de travões.

### COMBO CONTACT SPIN

#### Regras de Execução

- Combinação de dois (2) piões verticais - Upright.
- Com entrada em movimento, respeitando um diagrama em oito.

#### Critérios de Êxito

- Definir a entrada do pião sem o uso de travões.
- **Obrigatório** – Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas em cada pião após a centragem e estabilização da posição, sem uso de travões.
- Definir a posição de saída sem uso de travões.

## FOOTWORK SEQUENCE (FoSq)

### Regras de Execução

- FoSq nível 1 estabelecido pela WS ATC 2026 em “*Rules for Artistic Skating Competitions - Pairs*”.
- A FoSq deve iniciar de uma posição parada ou com um “stop and go”.
- O tempo máximo de execução são 40 segundos.
- Tem de incluir Body Movements (BM) como Feature.

### Critérios de Êxito

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1.
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2026 em “*Rules for Artistic Skating Competitions - Pairs*”.
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada.

## THROW JUMP

### Regras de Execução

- Deverá ser executado um (1) dos seguintes saltos lançados: Waltz, Salchow ou Loop.

### Critérios de Êxito

- Definir corretamente a fase de preparação do salto.
- Executar de forma notória o auxílio do elemento masculino na fase de lançamento do salto.
- Definir a posição de saída de ambos os patinadores sem uso dos travões.

## PARES ARTÍSTICOS – NÍVEL IV

---

- **Duração do Programa:** Máximo 3 minutos.

### SIDE BY SIDE JUMP (1A)

#### Regras de Execução

- Deverá ser executado um (1) Axel.

#### Critérios de Êxito

- Executar a fase de preparação do salto de forma simétrica, próxima e regulamentar.
- **Obrigatório** - Ambos os patinadores devem realizar a rotação completa do salto.
- Definir a posição de saída sem uso dos travões.

### SIDE BY SIDE SPIN - SIT

#### Regras de Execução

- Com entrada em movimento.
- Rodado e direção opcional.

#### Critérios de Êxito

- Definir a entrada do pião com deslocação em velocidade horizontal.
- **Obrigatório** - Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a centragem e estabilização da posição, sem uso dos travões.
- Realizar, por ambos os patinadores, a saída do elemento com simetria de movimento e sem uso de travões.

### CAMEL SPIRAL

#### Regras de Execução

- Rodado opcional.

#### Critérios de Êxito

- Correta execução do pivô pelo elemento masculino: bacia ao nível ou abaixo da linha do joelho.
- Posição correta do avião (camel), pelo elemento feminino, durante toda a execução.
- **Obrigatório** - Uma volta completa após fixar a posição de pivô.

## LIFT

### Regras de Execução

- Deverá ser executado um (1) dos seguintes elementos: Axel Lift ou Flip Lift.

### Critérios de Êxito

- Realizar a entrada reconhecida, com flexão dos joelhos do homem no mínimo ao nível da sua bacia.
- **Obrigatório** - Respeito pelo número de rotações regulamentar - Mínimo três (3) e máximo quatro (4) rotações, com execução de pequenos Mohawk (Mk) e sem uso de travões.
- Definir a saída sem o uso de travões.

## FOOTWORK SEQUENCE (FoSQ)

### Regras de Execução

- FoSq nível 1 estabelecido pela WS ATC 2026 em “*Rules for Artistic Skating Competitions - Pairs*”.
- A FoSq deve iniciar de uma posição parada ou com um “stop and go”.
- O tempo máximo de execução são 40 segundos.
- Tem de incluir dois (2) Choctaw (Cw) de frente para trás como Feature, um (1) clockwise e um (1) anticlockwise.

### Critérios de Êxito

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1.
- Definir corretamente e de forma evidente os rodados e lóbulos na execução dos Choctaw (Cw).
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada.

## THROW JUMP

### Regras de Execução

- Deverá ser executado um (1) dos seguintes saltos lançados: Salchow ou Loop.

### Critérios de Êxito

- Definir corretamente a fase de preparação do salto.
- Executar de forma notória o auxílio do elemento masculino na fase de lançamento do salto.
- Definir a posição de saída de ambos os patinadores sem uso dos travões.

## ESPECIALIDADE - SOLO DANCE E PARES DE DANÇA

### MÚSICA

- Máximo de 3 minutos e 40 segundos, já contando com a Compulsory Dance.
- É obrigatória a utilização das músicas fornecidas pela FPP para a execução das Compulsory Dances.
- O atleta/clube poderá optar por utilizar a música obrigatória fornecida pela FPP para efetuar o resto da prova ou, após a Compulsory Dance, poderá mudar para um trecho musical à sua escolha.

### ESCLARECIMENTOS

- Elementos Obrigatórios - Exceto nos casos que estarão devidamente assinalados, todos os elementos técnicos deverão cumprir as regras previstas da WS ATC para 2026 - *Solo Dance* ou *Dance*.
- Elementos Técnicos - Deverão ser apresentados após a Dança Obrigatória, numa ordem à escolha. O tempo máximo de execução para todos os elementos técnicos corresponde ao tempo máximo permitido para o escalão Sénior.
- Compulsory Dance
  - Dois (2) diagramas no caso de danças de meia pista, Um (1) diagrama no caso de danças de uma pista.
  - Deverão ser verificadas todas as regras impostas para a execução de uma Compulsory Dance em competições.
  - Os Key Points necessários e o critério obrigatório "timing" podem ser escolhidos de entre as duas repetições ou de entre as duas sections no caso de diagramas de uma pista. O mesmo Key Point pode ser validado duas vezes.
- Pares de Dança - Para a execução das Footwork Sequence, os patinadores poderão optar pela Hold Footwork Sequence ou No Hold Footwork Sequence.
- Critérios de Êxito - Todos os elementos em que seja pedido um determinado nível, o critério de êxito para esse elemento é o atleta/par atingir os requisitos mínimos para esse mesmo nível. Assim, se for pedido um Nível 1 o critério de êxito será atingido assim que alcançado o Nível 1, mas se for alcançado o Nível 2 em ponto algum haverá penalização.
- Repetições - Máximo uma (1) repetição de um (1) elemento, à exceção da dança obrigatória.
- Os elementos constituintes da Transição devem ser apresentados pela ordem descrita.

- Os clubes têm de entregar ao diretor de prova a folha identificativa do nível (ver anexo).
- As entradas difíceis dos elementos Travelling Sequence e Cluster Sequence devem ser diferentes.
- **Travelling Sequence** – Para obtenção do nível requerido, os atletas terão de optar entre os seguintes grupos de features:

	Solo Dance	Pares de Dança
Gr 1	<p>a) Entrada difícil no primeiro set do elemento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 – Águia ou Ina Bauer (usando no mínimo 6 rodadas): Não é permitido alterar o rodado antes de iniciar a rotação e as características devem ser mantidas até à entrada do primeiro set.</li> <li>• 2 – Salto de uma volta (360°): o rodado de aterragem deverá ser o rodado de entrada do primeiro set.</li> <li>• 3 – Choctaw; apenas choctaws de frente para trás e choctaws fechados de trás para a frente serão considerados. Não é permitido alterar o rodado antes de iniciar a rotação.</li> <li>• 4 – Turns (Rocker ou Counter) – Não é permitido alterar o rodado antes de iniciar a rotação.</li> </ul> <p>b) Pés diferentes: Um dos sets deverá ser executado com o pé direito e ou outro set com o pé esquerdo. Se for executado um terceiro set a mudança de pé pode ser executada entre o segundo e o terceiro set.</p>	<p>a) Entrada difícil no primeiro set do elemento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 – Águia ou Ina Bauer (usando no mínimo 6 rodadas): Não é permitido alterar o rodado antes de iniciar a rotação e as características devem ser mantidas até à entrada do primeiro set.</li> <li>• 2 – Salto de uma volta (360°): o rodado de aterragem deverá ser o rodado de entrada do primeiro set.</li> <li>• 3 – Choctaw; apenas choctaws de frente para trás e choctaws fechados de trás para a frente serão considerados. Não é permitido alterar o rodado antes de iniciar a rotação.</li> <li>• 4 – Turns (Rocker ou Counter) – Não é permitido alterar o rodado antes de iniciar a rotação.</li> </ul>
Gr 2	<p>a) Cotovelos ao nível ou acima dos ombros (as mãos podem estar acima, ao nível ou abaixo do nível da cabeça).</p> <p>b) Movimento significativo e contínuo dos braços durante a execução de todo o set.</p> <p>c) Mãos agarradas atrás e afastadas das costas.</p> <p>d) Um braço cruzado à frente e outro atrás, como um parafuso.</p> <p>e) Braços esticados, cruzados à frente e estendidos para fora do eixo corporal (braços devem estar entre a cintura e o peito, abaixo do nível dos ombros).</p>	<p>a) Cotovelos ao nível ou acima dos ombros (as mãos podem estar acima, ao nível ou abaixo do nível da cabeça).</p> <p>b) Movimento significativo e contínuo dos braços durante a execução de todo o set.</p> <p>c) Mãos agarradas atrás e afastadas das costas.</p> <p>d) Um braço cruzado à frente e outro atrás, como um parafuso.</p> <p>e) Braços esticados, cruzados à frente e estendidos para fora do eixo corporal (braços devem estar entre a cintura e o peito, abaixo do nível dos ombros).</p>
Gr		



3	<p>a) Perna livre cruzada à frente ou atrás, abaixo da linha do joelho.</p> <p>b) Rodas do patim livre agarradas por uma ou duas mãos.</p> <p>c) Perna livre alta e esticada ou dobrada lateralmente (com um ângulo de pelo menos 45 graus da vertical).</p>	<p>a) Perna livre cruzada à frente ou atrás, abaixo da linha do joelho.</p> <p>b) Rodas do patim livre agarradas por uma ou duas mãos.</p> <p>c) Perna livre alta e esticada ou dobrada lateralmente (com um ângulo de pelo menos 45 graus da vertical).</p>
	<p><b>Extra features</b></p> <p>a) Terceiro set travelling.</p> <p>1) Tem de ser de pelo menos três (3) rotações.</p> <p>2) Tem de ser executada dentro dos quinze (15) segundos permitidos.</p> <p>3) As features do Grupo 2 ou Grupo 3 podem ser apresentadas durante o terceiro set de travelling. Uma dessas features adicionais podem ser incluídas nas features para obtenção do nível.</p> <p>4) A feature Pés Diferentes do grupo 1 pode ser executada entre o Segundo e o terceiro set.</p> <p>5) A mudança de direção necessária pode ser executada entre o segundo e o terceiro set.</p>	<p><b>Extra features</b></p> <p>a) Terceiro set travelling.</p> <p>1) Tem de ser de pelo menos três (3) rotações.</p> <p>2) Tem de ser executada dentro dos quinze (15) segundos permitidos.</p> <p>3) As features do Grupo 2 ou Grupo 3 podem ser apresentadas durante o terceiro set de travelling. Uma dessas features adicionais podem ser incluídas nas features para obtenção do nível.</p> <p>4) A feature Pés Diferentes do grupo 1 pode ser executada entre o Segundo e o terceiro set.</p> <p>5) A mudança de direção necessária pode ser executada entre o segundo e o terceiro set.</p> <p>b) Movimento contínuo da perna livre. O movimento tem de iniciar durante a primeira rotação e terminar durante a última rotação.</p> <p>c) O tronco estar deslocado do eixo vertical lateralmente ou o tronco estar torcido em pelo menos 45 graus.</p> <p>d) Perna livre em posição estática. Para atingir esta posição, o pé livre deve estar mais alto que a anca. A posição pode ser alcançada com a ajuda de uma pega.</p> <p>e) Mirror: Set de travelling realizados com a rotação dos atletas em direções opostas. Devem estar sincronizados.</p> <p>f) Crossing patterns. Os patinadores devem cruzar a linha patinada em um ou nos dois sets, durante a realização da rotação e não durante os passos de transição.</p> <p>f) Alteração do nível da perna portadora (joelho) com um movimento ondulatório contínuo. O movimento tem de iniciar durante a primeira rotação e terminar durante a última rotação.</p>
Gr 4	<p>b) Movimento contínuo da perna livre. O movimento tem de iniciar durante a primeira rotação e terminar durante a última rotação.</p> <p>c) O tronco estar deslocado do eixo vertical lateralmente ou o tronco estar torcido em pelo menos 45 graus.</p> <p>d) Perna livre em posição estática. Para atingir esta posição, o pé livre deve estar mais alto que a anca. A posição pode ser alcançada com a ajuda de uma pega.</p> <p>e) Alteração do nível da perna portadora (joelho) com um movimento ondulatório contínuo. O movimento tem de iniciar durante a primeira rotação e terminar durante a última rotação.</p>	<p>c) O tronco estar deslocado do eixo vertical lateralmente ou o tronco estar torcido em pelo menos 45 graus.</p> <p>d) Perna livre em posição estática. Para atingir esta posição, o pé livre deve estar mais alto que a anca. A posição pode ser alcançada com a ajuda de uma pega.</p> <p>e) Mirror: Set de travelling realizados com a rotação dos atletas em direções opostas. Devem estar sincronizados.</p> <p>f) Crossing patterns. Os patinadores devem cruzar a linha patinada em um ou nos dois sets, durante a realização da rotação e não durante os passos de transição.</p> <p>f) Alteração do nível da perna portadora (joelho) com um movimento ondulatório contínuo. O movimento tem de iniciar durante a primeira rotação e terminar durante a última rotação.</p>

### Cluster Sequence Features Solo Dance

#### Entrada difícil em ambos os Sets:

- As entradas difíceis podem ser: Choctaw, Ina Bauer (usando um mínimo de seis (6) rodas) **OU** Spread Eagle, Salto de uma (1) rotação completa.
- As entradas difíceis para cada set devem ser diferentes.
- c. Apenas Choctaws de frente para trás e Choctaws fechados de trás para frente serão considerados.

1

**Body Movements:** os patinadores devem apresentar dois (2) BM: um BM no primeiro set e um BM no segundo set. Os dois (2) BM devem pertencer a grupos espaciais diferentes. Não podem ser executados no final ou no início dos sets; devem ser realizados durante ou entre turns.

2

**Pés diferentes:** um Set deve ser executado no pé direito e outro Set no pé esquerdo.

3

### Cluster Sequence Features Pares de Dança

#### Entradas difíceis em ambos os Sets:

- As entradas difíceis podem ser: Choctaw, Ina Bauer (usando um mínimo de seis (6) rodas) **OU** Spread Eagle, Salto de uma (1) rotação completa.
- As entradas difíceis para cada set devem ser diferentes.
- c. Apenas Choctaws de frente para trás e Choctaws fechados de trás para frente serão considerados.

1

**Body Movements:** os patinadores devem apresentar dois (2) BM: um BM no primeiro set e um BM no segundo set. Os dois (2) BM devem pertencer a grupos espaciais diferentes. Não podem ser executados no final ou no início dos sets; devem ser realizados durante ou entre turns.

2

**Pés diferentes:** um Set deve ser executado no pé direito e outro Set no pé esquerdo.

3

**Mirror:** set de clusters realizado lado a lado, com os patinadores a executarem os turns em espelho.

4

**Crossing Patterns:** os patinadores devem cruzar a linha patinada em um dos sets, durante a execução dos turns e não durante os passos de transição entre os sets.

5

Níveis Solo Dance				
Elementos	N1	N2	N3	N4
Compulsory Dance	And Foxtrot	City Blues	Carlos Tango	Swing Foxtrot
Transição	Sim	Sim	Sim	Sim
Sequência Coreográfica	Sim	-	-	-
Travelling Sequence	Nível Base	Nível 1	Nível 2	Nível 3
Footwork Sequence	-	N1 Tots	-	N2 BM+CW
Dance Step	-	-	N2 Skating Moves	-
One Set Cluster Sequence	-	-	-	Nível 2

Níveis Pares de Dança				
Elementos	N1	N2	N3	N4
Compulsory Dance	And Foxtrot	City Blues	Carlos Tango	Swing Foxtrot Couple
Travelling Sequence	Nível Base	Nível 1	Nível 2	Nível 3
Coreo Pose	Sim	-	-	-
No Hold Footwork Sequence	-	N1 Tots	N1 Feature obrigatório BM	N2 Feature obrigatório BM e CW
No Hold Cluster Sequence	-	-	-	-
Stationary Lift	-	Nível Base	Nível 1	-
Combo Lift	-	-	-	Nível 2
One Partner Footwork	-	-	-	Nível 1



### Atribuição de Nota ao Elemento

-2	-1	0	+1	+2
Incumprimento de dois (2) a três (3) critérios de êxito, sem que haja acumulação de penalização por parte dos juízes	Incumprimento de um (1) dos critérios de êxito não obrigatório	Cumprir todos os critérios de êxito	Cumprir todos os critérios de êxito e realiza um (1) critério de bonificação	Cumprir todos os critérios de êxito e realiza dois (2) critérios de bonificação
Incumprimento de uma ou mais regras de execução				
Queda no elemento				
Incumprimento do critério de êxito obrigatório				



## SOLO DANCE – NÍVEL I

- **Regra de Execução** - O atleta deve apresentar uma transição obrigatória, onde deve incluir, pela seguinte ordem:
  - (1) stroke-progressivo-stroke no sentido anticlockwise. Definir corretamente os rodados sem auxílio dos travões em qualquer fase do exercício.
  - (1) swing exterior para a frente. Definir corretamente o rodado exterior durante toda a execução com passagem da perna livre esticada.
  - (1) stroke-chassé-stroke. Definir corretamente os rodados exterior/interior/exterior.
  - (2) Open strokes interiores consecutivos com pés diferentes. Definir corretamente os rodados interiores, sem auxílio dos travões em qualquer fase do exercício.
  - Utilização de movimentos de braços e cabeça ao longo da sequência.

### COMPULSORY DANCE: And Foxtrot

#### Critérios de Êxito:

- **Obrigatório** - Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente e definir as “And Position”, Stroke (S), Chassê (Ch) e “Runs” ou Progressivos (R).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama).

#### Critérios de Bonificação Solo Dance:

- Evidente definição dos rodados e lóbulos ao longo da dança.
- Pernas livres esticadas e boa postura durante toda a execução da dança. Deve ser valorizada a qualidade de patinagem.

### SEQUÊNCIA COREOGRÁFICA (CHST)

#### Regras de Execução

- A ChSt deve iniciar de uma posição parada “stop” ou com um “stop and go”.
- O diagrama é livre, devendo ocupar pelo menos três (3) quadrantes da pista.
- Duração mínima de 20 segundos.
- A sequência coreográfica deverá conter:
  - Três (3) Body Movements (BM) de diferentes tipos: High, Medium, Low.
  - Um (1) momento que demonstre flexibilidade.
  - Uma (1) Ina Bauer ou uma (1) Spread Eagle.
- São permitidas paragens, basic steps e turns.

### Critérios de Êxito

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos.
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido.
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2026.

### TRAVELLING SEQUENCE: Nível Base

#### Critérios de Êxito:

- **Obrigatório** – Executar dois (2) sets de pelo menos duas (2) rotações. Devem ter, pelo menos, dois passos entre os dois sets, sem utilização do travão para puxar velocidade.
- Realizar o exercício num tempo máximo de quinze (15) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

#### Critérios de Bonificação Solo:

- Velocidade de rotação elevada.
- Bom controlo da perna livre.

## SOLO DANCE – NÍVEL II

- **Regra de Execução** - O atleta deve apresentar uma transição obrigatória, onde deve incluir, pela seguinte ordem:
  - (1) stroke-progressivo-stroke-chassé-stroke. Definir corretamente os rodados sem auxílio dos travões em qualquer fase do exercício.
  - (1) cross roll. Definir corretamente os rodados exteriores. A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora.
  - (1) swing interior frente. Definir corretamente o rodado interior durante toda a execução e perna livre esticada antes e depois da passagem.
  - (1) stroke-cross front-stroke em deslocamento para a frente. Definir corretamente os rodados exteriores e interiores. A perna livre deverá cruzar à frente do patim portador.
  - (1) águia ou Ina Bauer com duração mínima de 2 segundos. Definir corretamente o rodado e posição escolhida.
  - Utilização de movimentos de braços e cabeça ao longo da sequência.

### COMPULSORY DANCE: City Blues

#### Critérios de Êxito:

- **Obrigatório** - Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente os Dropped Chassê (DpCh), Swings (Sw) e Cross in Front (XF).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama).

#### Critérios de Bonificação Solo Dance:

- Correta execução dos diversos passos da dança, valorizando a velocidade e controlo da pattern.
- Boa flexão da perna portadora/boa extensão da perna livre.

### TRAVELLING SEQUENCE: Nível 1 – um (1) feature

#### Critérios de Êxito:

- **Obrigatório** – Executar dois (2) sets de pelo menos três (3) rotações, e um (1) feature. Devem ter, pelo menos, dois passos entre os dois sets, sem utilização do travão para puxar velocidade.
- Realizar o exercício num tempo máximo de quinze (15) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

### Critérios de Bonificação Solo:

- Boa velocidade rotacional e controlo da perna livre.
- Apresentação de mais 1 feature, de grupo diferente do que já foi apresentado, entre as seguintes opções: Perna, Braço ou Pés diferentes.

### **Footwork Sequence (FoSq)**

#### Regras de Execução

- FoSq Nível 1 correspondente ao escalão de Benjamim (Tots) estabelecido pela WS ATC 2026.
- A FoSq deve iniciar de uma posição parada ou com um “stop and go”.
- O tempo máximo de execução são 40 segundos.
- Para alcançar o nível, devem ter um de cada dos quatro seguintes passos e turns confirmados:
  - (1) Inside Three Turn (I 3t)
  - (1) Outside Three Turn (O 3t)
  - (1) Open Mohawk (OpMk)
  - (1) Traveling (Tr) (um clockwise e um anticlockwise são permitidos, mas apenas um conta para o nível)

#### Critérios de Êxito

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos.
- Realizar o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador.
- Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo, e no Travelling deve-se manter um ritmo constante de execução durante as quatro (4) viragens, sem tocar com o pé livre na superfície do rink.

#### Critérios de Bonificação Solo Dance:

- Evidente definição dos rodados e lóbulos dos turns.
- Interpretação do ritmo patinado com movimentos de braços e cabeça.

## SOLO DANCE – NÍVEL III

- **Regra de Execução** - O atleta deve apresentar uma transição obrigatória, onde deve incluir, pela seguinte ordem:
  - (1) stroke-chassé-stroke para trás. Definir corretamente os rodados exterior/interior/exterior.
  - (1) swing exterior para trás. Definir corretamente o rodado exterior durante toda a execução com passagem da perna livre esticada
  - (1) stroke-progressivo-stroke no sentido clockwise. Definir corretamente os rodados sem auxílio dos travões em qualquer fase do exercício.
  - (1) Change of Edge (I/O ou O/I). Definir corretamente os rodados antes e depois da mudança de rodado.
  - (1) pivot. Executar a rotação de forma contínua e centrada.
  - Utilização de movimentos de braços e cabeça ao longo da sequência.

### COMPULSORY DANCE: Carlos Tango

#### Critérios de Êxito:

- **Obrigatório** - Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente os Runs (R), Dropped Chassé (DpCh), Chassé (Ch) e Swings (Sw).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama).

#### Critérios de Bonificação Solo Dance:

- Correta execução dos diversos passos da dança, valorizando a velocidade e o controlo da dança.
- Interpretação do ritmo patinado com movimentos de braços e cabeça.

### Dance Step: Nível 2 – um (1) feature

#### Regras de Execução:

- O diagrama é livre.
- Devem ter 4 passos confirmados e incluir um (1) feature
- **Feature obrigatório Cluster Step.**
- Passos a considerar: cross in front, cross behind, cross chassé, cross rolls, change of edge, closed ou open mohawks (não pode ser heel to heel), closed choctaws ou open choctaws.
- Crosses e Cross Chassé são considerados o mesmo tipo de passo.

### Critérios de Êxito

- Definir os rodados e lóbulos de entrada e saída de quatro (4) passos para obtenção do nível requerido.
- Correta execução técnica de quatro (4) passos para obtenção do nível requerido.
- **Obrigatório** - Executar Cluster Step na Dance Step, de acordo com as regras WS ATC 2026.

### Critérios de Bonificação Solo Dance:

- Evidente definição das cusps de entrada e saída dos passos.
- Interpretação do ritmo patinado com movimentos de braços e cabeça.

## TRAVELLING SEQUENCE: Nível 2 – dois (2) features

### Critérios de Êxito:

- **Obrigatório** – Executar dois (2) sets de pelo menos três (3) rotações por set e dois (2) features de diferentes grupos. Devem incluir pelo menos dois (2) passos entre os sets, não sendo permitido o uso de travões. Um dos sets deve ser realizado em direção diferente do(s) outro(s).
- Realizar o exercício num tempo máximo de quinze (15) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

### Critérios de Bonificação Solo:

- Boa velocidade rotacional e controlo da perna livre.
- Apresentação do terceiro set dentro do tempo limite.

## SOLO DANCE – NÍVEL IV

- **Regra de Execução** - O atleta deve apresentar uma transição obrigatória, onde deve incluir, pela seguinte ordem:
  - (1) Thrust-cross stroke-Thrust para trás em ambos os sentidos. Definir os rodados das três fases do exercício.
  - (1) avião interior para a frente com duração mínima de 2 segundos. Definir o rodado. Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, ao nível da bacia ou acima.
  - (1) swing exterior para trás. Definir correctamente o rodado durante toda a execução com passagem da perna livre esticada.
  - (1) Change of Edge (I/O ou O/I). Definir correctamente os rodados antes e depois da mudança de rodado.
  - (1) stroke-cross back-stroke em deslocamento para a frente. Definir corretamente os rodados exteriores e interiores. A perna livre deverá cruzar atrás do patim portador.
  - (1) momento de flexibilidade. Definir a posição durante 2 segundos.
  - Utilização de movimentos de braços e cabeça ao longo da sequência.

### COMPULSORY DANCE: Swing Foxtrot

#### Critérios de Êxito:

- **Obrigatório** - Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente os Cross Roll (XR), Swing, Ops (Open stroke), cumprindo a Pattern (diagrama) da dança.
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama).

#### Critérios de Bonificação Solo Dance:

- Correta execução da dança, valorizando a velocidade, extensão e flexão das pernas livres e portadora.
- Interpretação do ritmo patinado com movimentos de braços e cabeças.

### Footwork Sequence: Nível 2

#### Critérios de Êxito

- Definir os rodados e lóbulos de entrada e saída de seis (6) One Foot Turns para obtenção da FoSq2.
- **Obrigatório** - Realizar e validar os “Body Movements” (BM) e “Choctaws” (CW) como Features, de acordo com as regras.
- Realizar os turns para obtenção do nível 2 sem execução saltada.

### Critérios de Bonificação Solo Dance:

- Evidente definição das cusps de entrada e saída dos turns.
- Interpretação do ritmo patinado com movimentos de braços e cabeça.

### **One Set Cluster Sequence: Nível 2 -Duas (2) features**

#### Regra de Execução

- O One Set Cluster não pode ter Turns a 2 pés.
- Não pode haver mudança de rodado antes do primeiro turn.
- O 3t não é permitido.
- Só pode ser apresentado um (1) Travelling (Tr).

#### Critérios de Êxito

- **Obrigatório** – O Set deve ter pelo menos 3 turns, todos diferentes entre si.
- Realizar os turns para obtenção do nível 2 sem execução saltada.
- Executar corretamente duas Features de acordo com as regras *WS ATC 2026 em "Rules for Artistic Skating Competitions Solo Dance / Dance"*.

### Critérios de Bonificação Solo Dance:

- Manutenção de velocidade ao longo do elemento.
- Dinâmica e ritmo do elemento.

### **Travelling Sequence: Nível 3\_ – três (3) features**

#### Critérios de Êxito:

- **Obrigatório** – Executar dois (2) sets de pelo menos três (3) rotações por set e três (3) features de diferentes grupos. Devem incluir pelo menos, dois (2) passos entre os sets, não sendo permitido o uso de travões. Um dos sets deve ser realizado em direção diferente do(s) outro(s).
- Realizar o exercício num tempo máximo de quinze (15) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

#### Critérios de Bonificação:

- Boa velocidade rotacional.
- Bom controlo da perna livre.
- Apresentação do terceiro set.

## PARES DE DANÇA – NÍVEL I

- Para pares de dança a posição requerida é **Killian**.

### COMPULSORY DANCE: And Foxtrot

#### Critérios de Êxito:

- **Obrigatório** - Respeitar as batidas da música (timing) em pelo menos
- Executar corretamente e definir as “And Position”, Stroke (S), Chassê (Ch) e “Runs” ou Progressivos (R).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama).

#### Critérios de Bonificação:

- Sincronismo entre os dois elementos do par.
- Manutenção da posição de par sem afastamento durante a dança.

### TRAVELLING SEQUENCE: Nível Base

#### Critérios de Êxito:

- **Obrigatório** – Executar dois (2) sets de pelo menos duas (2) rotações. Devem ter, pelo menos, dois passos entre os dois sets, sem utilização do travão para puxar velocidade.
- Realizar o exercício num tempo máximo de quinze (15) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

#### Critérios de Bonificação:

- Boa velocidade rotacional e controlo da perna livre.
- Sincronismo entre os dois elementos do par.

### COREO POSE

#### Regras de Execução

- A Choreo Pose deve ser uma posição artística definida pelo par.
- Ambos os elementos do par devem permanecer em contacto entre si e em contacto com a superfície - não são permitidas elevações.



Critérios de Êxito:

- Manter a posição entre três (3) a cinco (5) segundos.
- Manter estabilidade nas posições de ambos os atletas.
- Realizar a Choreo Pose em deslocamento.

Critérios de bonificação:

- Uma posição de arabesco de um dos elementos do par.
- Manutenção da velocidade durante a execução.



## PARES DE DANÇA – NÍVEL II

**COMPULSORY DANCE:** City Blues – Três (3) KP a escolher entre as duas sequências.

### Critérios de Êxito:

- **Obrigatório** - Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente os Dropped Chassê (DpCh), Swings (Sw) e Cross in Front (XF).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama).

### Critérios de Bonificação:

- Sincronismo entre os dois elementos do par.
- Manutenção da posição de par, sem afastamento, durante a dança.

## Travelling Sequence: Nível 1

### Critérios de Êxito:

- **Obrigatório** – Executar dois (2) sets de pelo menos três (3) rotações. Devem ter, pelo menos, dois passos entre os dois sets, sem utilização do travão para puxar velocidade.
- Realizar o exercício num tempo máximo de quinze (15) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

### Critérios de Bonificação:

- Boa velocidade rotacional e controlo da perna livre.
- Sincronismo entre os dois elementos do par.

## No Hold Footwork Sequence

### Regras de Execução

- FoSq Nível 1 correspondente ao escalão de Benjamim (Tots) estabelecido pela WS ATC 2026.
- A FoSq deve iniciar de uma posição parada ou com um “stop and go”.
- O tempo máximo de execução são 40 segundos.
- Para alcançar o nível, devem ter um de cada dos quatro seguintes passos e turns confirmados:
  - (1) Inside Three Turn (I 3t)
  - (1) Outside Three Turn (O 3t)
  - (1) Open Mohawk (OpMk)
  - (1) Traveling (Tr) (um clockwise e um anticlockwise são permitidos, mas apenas um conta para o nível)

### Critérios de Êxito

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos.
- Realizar o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador.
- Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo, e no Travelling deve-se manter um ritmo constante de execução durante as quatro (4) viragens, sem tocar com o pé livre na superfície do rink.

### Critérios de Bonificação:

- Sincronismo entre os dois elementos do par.
- Interpretação do ritmo patinado com movimentos de braços e cabeças.

## **Lift: Stationary Nível Base**

### Critérios de Êxito

- **Obrigatório** – O elemento elevado deve permanecer pelo menos três (3) segundos numa posição estacionária.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Realizar a entrada e a saída de forma segura e estável.

### Critérios de Bonificação:

- Lift executada sem demonstração de esforço.
- Posição difícil de um dos elementos do par.

## PARES DE DANÇA – NÍVEL III

**COMPULSORY DANCE:** Carlos Tango – Três (3) KP a escolher entre as duas sequências)

### Critérios de Êxito:

- **Obrigatório** - Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente os Runs (R), Dropped Chassê (DpCh), Chassê (Ch) e Swings (Sw).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama).

### Critérios de Bonificação:

- Sincronismo entre os dois elementos do par.
- Manutenção da posição de par sem afastamento durante a dança.

**No Hold Footwork Sequence: Nível 1 - quatro (4) turns e um (1) feature**

- O diagrama é livre.

### Critérios de Êxito

- Definir os rodados e lóbulos de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção do nível requerido.
- **Obrigatório** - Realizar e validar os três (3) “Body Movements” (BM) como Feature, de acordo com as regras.
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada.

### Critérios de Bonificação:

- Sincronismo entre os dois elementos do par.
- Interpretação do ritmo patinado com movimentos de braços e cabeças.

**Travelling Sequence: Nível 2**

### Critérios de Êxito:

- **Obrigatório** - Executar pelo menos dois (2) sets de pelo menos três (3) rotações, em sentidos opostos. Devem ter, pelo menos, dois passos entre os dois sets, sem utilização do travão para puxar velocidade.
- Realizar o exercício num tempo máximo de quinze (15) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

### Critérios de Bonificação:

- Boa velocidade rotacional e bom controlo da perna livre.
- Sincronismo entre os dois elementos do par.

### Stationary Lift: Nível 1 – deve incluir um (1) feature.

É permitido ao elemento base realizar meia rotação na entrada e meia rotação na saída. Features permitidos: posição difícil do elemento base, posição difícil do elemento elevado.

#### Critérios de Êxito

- **Obrigatório** – O elemento que realiza a posição difícil deve permanecer, pelo menos, três (3) segundos numa posição estacionária.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Realizar a entrada e a saída de forma segura e estável.

#### Critérios de Bonificação:

- Lift executada sem demonstração de esforço.
- Realização de um nível acima ao permitido (nível 2).

## PARES DE DANÇA – NÍVEL IV

### COMPULSORY DANCE: Swing Foxtrot Couple

#### Critérios de Êxito:

- **Obrigatório** - Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente os Cross Roll (XR), Swing, Ops (Open stroke), cumprindo a Pattern (diagrama) da dança.
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama).

#### Critérios de Bonificação:

- Sincronismo entre os dois elementos do par.
- Manutenção da posição de par sem afastamento durante a dança.

### No Hold Footwork Sequence: Nível 2 – seis (6) turns e dois (2) features

#### Critérios de Êxito

- Definir os rodados e lóbulos de entrada e saída de seis (6) One Foot Turns para obtenção da FoSq2.
- **Obrigatório** - Realizar e validar os “Body Movements” (BM) e “Choctaws” (CW) como Features, de acordo com as regras.
- Realizar os turns para obtenção do nível 2 sem execução saltada.

#### Critérios de Bonificação:

- Sincronismo entre os dois elementos do par.
- Interpretação do ritmo patinado com movimentos de braços e cabeças.

### One Partner Foowork: Nível 1

#### Regra de Execução

- 1 elemento do par tem de validar os turns.
- O elemento tem de ser realizado em Hold Position.
- Tempo máximo de 25 segundos.

#### Critérios de Êxito

- **Obrigatório** – Tem de apresentar 3 diferentes holds, mesmo que não sejam reconhecidas.
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada.
- Aplicação de mais de 1 Feature (dentro dos que estão definidos pelo regulamento WS)

#### Critérios de Bonificação:

- Manutenção de velocidade ao longo do elemento.
- Presença de dinâmica de par, positiva, entre elementos.

#### **Travelling Sequence: Nível 3**

##### Critérios de Êxito:

- **Obrigatório** – Executar pelo menos dois (2) sets de pelo menos três (3) rotações, em sentidos opostos. Devem ter, pelo menos, dois passos entre os dois sets, sem utilização dos travões para puxar velocidade.
- Realizar o exercício num tempo máximo de quinze (15) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

##### Critérios de Bonificação:

- Velocidade igual nos dois (2) sentidos de rotação.
- Sincronismo entre os dois elementos do par.

#### **Combo Lift: Nível 2 (combinação de uma stationary lift e uma rotational lift).**

##### Regras de Execução

- Deve incluir dois (2) features na combo lift e três (3) rotações por parte do elemento base na rotational lift. Features: Mudança de posição, entrada difícil ou saída difícil, posição difícil do elemento base e posição difícil do elemento elevado.
- É permitido ao elemento base realizar meia-volta na entrada e meia volta na saída da lift.

##### Critérios de Êxito

- **Obrigatório** – Na rotacional lift execução de, pelo menos, três (3) rotações por parte do elemento base e de uma posição pelo elemento elevado durante, pelo menos, duas (2) rotações. Na stationary lift o elemento elevado deve permanecer pelo menos 2 segundos numa posição.
- Realizar o exercício num tempo máximo de quinze (15) segundos.
- Realizar a entrada e a saída de forma segura e estável.

##### Critérios de Bonificação:

- Rotação contínua por parte do elemento base.
- Execução de um nível acima (ou mais) em relação ao solicitado.

## ESPECIALIDADE - FIGURAS OBRIGATÓRIAS

- Terão de efetuar o número de voltas estabelecidos no programa técnico para a figura.
- Deverão ser verificadas todas as regras impostas para a execução das figuras obrigatórias em competições.
- Bastará uma volta executada de forma contínua para que o teste seja considerado válido (a primeira execução ou a sua repetição).
- Um pé no chão, em Figuras Obrigatórias, não invalida a aprovação do atleta na figura, exceto se colocado propositadamente para aquisição de velocidade.
- Todas as figuras têm os seguintes critérios de êxito:
  - Executar corretamente a Partida e os Prosseguimentos.
  - Manter a postura correta do corpo, baseada na posição fundamental definida internacionalmente.
- Para além dos critérios de êxito supracitados, são ainda específicos de cada figura os seguintes critérios de êxito.

## FIGURAS OBRIGATÓRIAS – NÍVEL I

### FIGURA Nº 1 – OITO EXTERIOR FRENTE (2 VOLTAS)

- Definir, de forma evidente, a pressão no rodado exterior e mantê-la ao longo da figura, o mais próximo da linha possível.

### FIGURA Nº 2 – OITO INTERIOR FRENTE (2 VOLTAS)

- Definir, de forma evidente, a pressão no rodado interior e mantê-la ao longo da figura, o mais próximo da linha possível.

## FIGURAS OBRIGATÓRIAS – NÍVEL II

### FIGURA Nº 3 – OITO EXTERIOR TRÁS (2 VOLTAS)

- Definir, de forma evidente, a pressão no rodado exterior e mantê-la ao longo da figura, o mais próximo da linha possível.

### FIGURA Nº 5 A/B – SERPENTE PARA A FRENTE (2 VOLTAS)

- Transição suave da mudança de rodado no Change of Edge.

## FIGURAS OBRIGATÓRIAS – NÍVEL III

### Figura nº 4 – Oito Interior Trás (2 voltas)

- Definir, de forma evidente, a pressão no rodado interior e mantê-la ao longo da figura, o mais próximo da linha possível.

### FIGURA Nº 7 – TRÊS EXTERIOR FRENTE (2 VOLTAS)

- Definir, de forma evidente, a pressão no rodado exterior frente e no rodado interior trás, respetivamente, antes e depois, da execução do três.
- Execução do três sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo.

## FIGURAS OBRIGATÓRIAS – NÍVEL IV

### Figura nº 9 a/b – Três Interior Frente (2 voltas)

- Definir, de forma evidente, a pressão no rodado interior frente e no rodado exterior trás, respetivamente, antes e depois, da execução do três.
- Executar o três (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo.

### FIGURA Nº 18 A/B – CONTRA TRÊS EXTERIOR FRENTE (2 VOLTAS)

- Definir, de forma evidente, a pressão no rodado exterior frente e no rodado interior trás, respetivamente, antes e depois, da execução do contra três.
- Executar o contra três (Bk) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo.

### FIGURA Nº 14 – LAÇO EXTERIOR FRENTE (3 VOLTAS)

- Executar as abas de entrada e saída e a rotação do laço de forma contínua, sem paragens ou cortes, o mais próximo possível da linha.

## AVALIAÇÃO DOS TESTES

- O elemento "Transição" é avaliado de forma específica e diferente dos restantes elementos. A transição exigida nos testes de disciplina de patinagem livre e solo dance é obrigatória e considerada uma regra de execução. A apresentação correta do elemento é avaliada com 0, não havendo atribuição de bonificação com qualquer tipo de critério, mantendo os bónus dos restantes elementos. A apresentação incorreta do elemento significa que houve incumprimento das regras de execução (mesmo que apenas uma), sendo atribuída a cotação de -2 ao elemento, mantendo os bónus dos restantes elementos. A não apresentação de um dos passos e/ou skating element obrigatórios significa "falta de elemento" e será atribuída uma penalização de 0,5 pontos pelo Juiz Árbitro, mantendo os bónus dos restantes elementos.
- No caso de o atleta/par não apresentar um elemento do nível a que se propõe, será atribuída uma penalização de -0.5 pontos, mostrada publicamente pelo juiz árbitro. Nenhum bónus pode ser adicionado em qualquer outro elemento do programa, ou seja, a avaliação máxima dos restantes elementos será, no máximo, zero (0).
- No caso do atleta/par não apresentar um elemento do nível a que se propõe, será atribuída uma penalização de -0.5 pontos, mostrada publicamente pelo juiz árbitro.
- Nos níveis de Iniciação, se um elemento nem sequer é tentado, é esse elemento que o Juiz Árbitro deve solicitar ao atleta para executar, caso lhe seja possível atingir 5.0 com a execução desse elemento. Se for matematicamente impossível obter a nota 5.0, não haverá lugar a pedido de execução e a nota é comunicada de imediato, incluindo a penalização.
- Quando há uma ou mais quedas durante as transições entre elementos técnicos, nenhuma penalização será atribuída, nem dedução a qualquer elemento técnico.
- Em caso de queda ou incumprimento de regra de execução ou incumprimento de critério obrigatório durante a execução de um elemento técnico:
  - Os Juízes de cotação atribuirão -2 ao elemento em questão.
  - Nenhum bónus pode ser adicionado em qualquer outro elemento do programa, ou seja, a avaliação máxima dos restantes elementos será, no máximo, zero (0).
- Após a repetição de um elemento que não cumpriu pelo menos uma das condições acima referidas, caso o atleta/par execute a repetição do elemento com avaliação de pelo menos -1, os juízes deverão atribuir os bónus dos outros elementos, caso existam.
- Aquando da repetição de um elemento, a pontuação máxima obtida pela repetição será no máximo zero (0).

- O Juiz Árbitro será responsável por cronometrar todos os elementos técnicos que assim o exijam.
- Caso haja penalizações a atribuir, o juiz árbitro faz a soma de todas as penalizações aplicáveis ao programa e mostra publicamente o somatório das penalizações antes dos juízes de cotação mostrarem as suas notas. Este somatório é anunciado ao microfone antes da leitura individual das notas dos juízes de cotação.
- Caso haja penalizações a atribuir, cada juiz adiciona o valor da penalização publicamente mostrada pelo juiz árbitro à sua nota individual, que será mostrada e anunciada publicamente.
- A aprovação ou reprovação do atleta/par, é definida pela média aritmética simples de todas as notas individuais (soma de todas as notas a dividir pelo número total de juízes). Quando esta média for igual ou superior a 5.0 pontos, o resultado é aprovado, quando a média for inferior a 5.0 pontos, o resultado é reprovado.
- Antes de mostrarem as suas notas publicamente, cada juiz de cotação comunica a sua nota individual ao juiz árbitro. Se um dos seguintes casos se verificar, o juiz árbitro reúne com um, ou com todos os juízes, de modo que estes casos já não se verifiquem:
  - A maioria dos juízes têm uma nota igual ou superior a 5.0, mas a média de todos os juízes é inferior a 5.0.
  - A maioria dos juízes têm uma nota inferior a 5.0, mas a média de todos os juízes é superior a 5.0.
- Aconselha-se o anúncio ao microfone da média final obtida pelo atleta/par.
- Nos testes da Especialidade de Figuras Obrigatórias, a avaliação é efetuada tendo por base Cartões Verde e Vermelho e obtenção de uma maioria de cartões verde para obter aprovação.

**OS ELEMENTOS TÉCNICOS APENAS SERÃO AVALIADOS PELOS CRITÉRIOS DE ÊXITO E CRITÉRIOS DE BONIFICAÇÃO ESTABELECIDOS E DEFINIDOS NESTE GUIA NORMATIVO.**

## CAPÍTULO II – QUADROS COMPETITIVOS

### OPENS, TORNEIOS E CAMPEONATOS

#### DEFINIÇÕES

##### OPEN

- Competição de apuramento para os Campeonatos Nacionais em que é obtida a pontuação para o Ranking Nacional de Opens, não havendo lugar a uma classificação de lugares finais, mas sim a uma lista de classificações, pelo que não existe prémios para os classificados.
- Em Patinagem Livre será realizado o Programa Curto, com exceção do escalão de Infantil que será realizado o Programa Longo.
- Em Solo Dance será realizada a Dança Livre.

##### Ranking de 2025

- Melhor pontuação do atleta, retirando a nota das componentes, no Programa Longo ou na Dança Livre nas seguintes provas da época de 2025: Campeonato Nacional de 1ª e 2ª Divisão de Patinagem Livre, Campeonato Nacional de 1ª e 2ª Divisão de Dança, Torneio Nacional de Benjamins, ordenado do maior para o menor.
- No caso de subida de escalão, o atleta mantém a pontuação.
- No caso de empate na posição do ranking, o desempate é feito através da nota das componentes ordenada da maior para a menor.

##### Ranking Nacional de Opens

- Melhor pontuação do atleta, retirando a nota das componentes, no total dos opens ordenado do maior para o menor.
- No caso de empate na posição do ranking, o desempate é feito através da nota das componentes ordenada da maior para a menor.
- No caso de o atleta participar em mais do que um Open, a pontuação que conta é a melhor, isto é, a pontuação não acumula.

##### Nota Mínima

- Pontuação mínima requerida para que o atleta possa ir ao Campeonato Nacional.

## NÍVEIS DE ACESSO

- Os níveis de acesso mínimos requeridos para a participação em Campeonatos e Torneios Associativos que façam parte de acessos ao Open, Torneio Nacional de Benjamins ou Campeonatos Nacionais, são definidos de acordo com a tabela abaixo.
- Os níveis de acesso requeridos para a participação em Opens, Torneio Nacional de Benjamins, Torneio Nacional de Figuras Obrigatórias e Taça de Portugal e consequentemente no Campeonato Nacional 2ª Divisão e no Campeonato Nacional, são definidos de acordo com a tabela abaixo.

ESCALÃO	ESPECIALIDADE				
	PATINAGEM LIVRE	PARES ARTÍSTICOS	PARES DE DANÇA SOLO DANCE	FIGURAS OBRIGATÓRIAS	
Benjamim	NÍVEL III	NÍVEL I	NÍVEL II	NÍVEL II	
Infantil			NÍVEL III	NÍVEL III	
Iniciado	NÍVEL IV	NÍVEL II	NÍVEL IV		NÍVEL III
Cadete					
Juvenil		NÍVEL III		NÍVEL IV	NÍVEL IV
Júnior					
Sénior					

## NOTA MÍNIMA

A nota mínima é definida de acordo com a tabela em baixo:

Escalão	Patinagem Livre	Solo Dance
Infantil	19	14.5
Iniciado	15	18
Cadete	18	27
Juvenil	18	25
Júnior	18	28
Sénior	18	29

### ACESSO AOS TRÊS PRIMEIROS OPENS

- Apenas podem participar os atletas posicionados nas 40 primeiras posições no género feminino e 9 no género masculino após os atletas que obtiveram a qualificação direta para o campeonato nacional.
- Só podem participar atletas que não tenham atingido a nota mínima
- Há dois momentos competitivos por escalão e especialidade com vagas fixas

### ACESSO AO QUARTO QUINTO OPEN

- Os atletas apenas podem participar no 4º e 5º Open se tiverem participado no Campeonato Associativo e qualificarem-se nas primeiras posições de acordo com o quadro em baixo, desde que ainda não tenham atingido a nota mínima, nem tenham tido qualificação automática ao Campeonato Nacional.
- As vagas não utilizadas de uma associação não passam para outras associações, da mesma maneira que não passam entre especialidades. Apenas à lugar à passagem de vagas dentro dos escalões na mesma especialidade. Nesse caso é utilizado o Método d'Hondt para esta distribuição

Escalão	Patinagem Livre	Solo Dance
Infantil	7	7
Iniciado	7	7
Cadete	5	5
Juvenil	5	5
Júnior	3	3
Sénior	3	3

### ACESSO AO CAMPEONATO NACIONAL

- Os atletas que atinjam a Nota de Conquista, têm acesso direto ao Campeonato Nacional sem necessidade de participação em Opens.
- Os atletas que alcancem os 3 primeiros lugares na classificação no Campeonato Europeu ou Campeonato Mundial têm acesso ao Campeonato Nacional de 1ª Divisão da especialidade correspondente na época seguinte.
- Os atletas que atinjam a Nota Mínima têm acesso ao Campeonato Nacional.
- Caso o número de atletas nas condições dos dois pontos acima seja inferior a 35 no género feminino ou 10 no género masculino, têm acesso os atletas seguintes do Ranking Nacional de Opens que não tenham alcançado a nota mínima, até perfazer 35 no género feminino e 10 no género masculino.
- Os atletas para participarem no Campeonato Nacional têm obrigatoriamente de participar no Campeonato Associativo.

## ACESSO AOS TORNEIOS NACIONAIS E CAMPEONATO NACIONAL 2ª DIVISÃO

- No escalão de Benjamim, têm acesso ao Torneio Nacional de Benjamins os atletas que se tenham classificado nos sete (7) melhores lugares do Torneio Regional de Benjamins de Patinagem Livre ou Solo Dance e cumpram os níveis de acesso ao Torneio Nacional de Benjamins.
- No escalão de Benjamim, têm acesso ao Torneio Nacional de Benjamins os pares que tenham participado no Torneio Regional de Benjamins de Pares Artísticos ou Pares de Dança e cumpram os níveis de acesso ao Torneio Nacional de Benjamins.
- Os 25 primeiros atletas do Ranking Nacional de Opens que não obtenham acesso ao Campeonato Nacional têm acesso ao Campeonato Nacional de 2ª Divisão.

## CAMPEONATO NACIONAL DE SHOW E PRECISÃO

São requisitos de participação no Campeonato Nacional de Show e Precisão:

- Nascidos até 2014 (inclusive), a idade mínima para competir é 12 anos.
- Terem no mínimo o Nível 2 de uma Especialidade.
- As cinco melhores equipas do campeonato nacional anterior serão colocadas pela ordem inversa do resultado na ordem de saída. Se uma dessas equipas não estiver em competição, o top 5 não será estendido a outras equipas.

## TORNEIO NACIONAL DE SHOW E PRECISÃO

São requisitos de participação no Campeonato Nacional de Show e Precisão:

- Nascidos até 2016 (inclusive), a idade mínima para competir é 10 anos.
- Terem no mínimo o Nível 5 de Iniciação.

O mesmo atleta, no mesmo grupo não poderá participar no Campeonato e Torneio Nacional excetuando-se até 30% (arredondado às unidades), dos atletas de cada Grupo Grande pode participar tanto no Torneio Nacional como no Campeonato Nacional.

## TORNEIO NACIONAL DE FIGURAS OBRIGATÓRIAS

Os grupos das figuras são sorteados, aquando do sorteio da ordem de saída.

O regulamento a utilizar é o definido pela World Skate.

## TORNEIO REGIONAL E NACIONAL DE BENJAMINS

O regulamento técnico a utilizar em Patinagem Livre, Pares Artísticos, Solo Dance e Pares de Dança é o definido pela World Skate.

## DIAGRAMAS DE DANÇA E SOLO DANCE

### NÍVEL I

**“And” Foxtrot**  
**By: Mário Lago**  
**Revista pela CTN2022**

Ritmo: Foxtrot  
Posição Par: Killian

Tempo: 104 bpm

Nº	PASSOS	TEMPOS	ESPECIFICIDADES TÉCNICAS
1	EFE STROKE	2	
2	IFD CHASSÉ	2	O Atleta deverá executar um chassé de forma correta
3	EFE STROKE POSIÇÃO “AND”	2+2	Tempos 1-2: a perna livre deverá estar fixa e alongada atrás. Ao 3º tempo a perna livre assume de imediato a posição “AND”, que deverá manter-se até ao 4º tempo.
4	EFD STROKE	2	
5	IFE CHASSÉ	2	O Atleta deverá executar um chassé de forma correta
6	EFD STROKE POSIÇÃO “AND”	2+2	Tempos 1-2: a perna livre deverá estar fixa e alongada atrás. Ao 3º tempo a perna livre assume de imediato a posição “AND”, que deverá manter-se até ao 4º tempo.
7	EFE STROKE	2	
8	IFD PROGRESSIVO	2	O Atleta deverá executar um progressivo de forma correta
9	EFE STROKE POSIÇÃO “AND”	2+2	Tempos 1-2: a perna livre deverá estar fixa e alongada atrás. Ao 3º tempo a perna livre assume de imediato a posição “AND”, que deverá manter-se até ao 4º tempo.
10	EFD STROKE	2	
11	IFE PROGRESSIVO	2	O Atleta deverá executar um progressivo de forma correcta
12	EFD STROKE POSIÇÃO “AND”	2+2	Tempos 1-2: a perna livre deverá estar fixa e alongada atrás. Ao 3º tempo a perna livre assume de imediato a posição “AND”, que deverá manter-se até ao 4º tempo.
13	EFE STROKE	2	
14	IFD CHASSÉ	2	O Atleta deverá executar um chassé de forma correcta
15	EFE STROKE POSIÇÃO “AND”	2+2	Tempos 1-2: a perna livre deverá estar fixa e alongada atrás. Ao 3º tempo a perna livre assume de imediato a posição “AND”, que deverá manter-se até ao 4º tempo.
16	EFD STROKE	2	
17	IFE PROGRESSIVO	2	O Atleta deverá executar um progressivo de forma correcta
18	EFD STROKE POSIÇÃO “AND”	2+2	Tempos 1-2: a perna livre deverá estar fixa e alongada atrás. Ao 3º tempo a perna livre assume de imediato a posição “AND”, que deverá manter-se até ao 4º tempo.



RITMO: Foxtrot  
TEMPO: 104 bpm

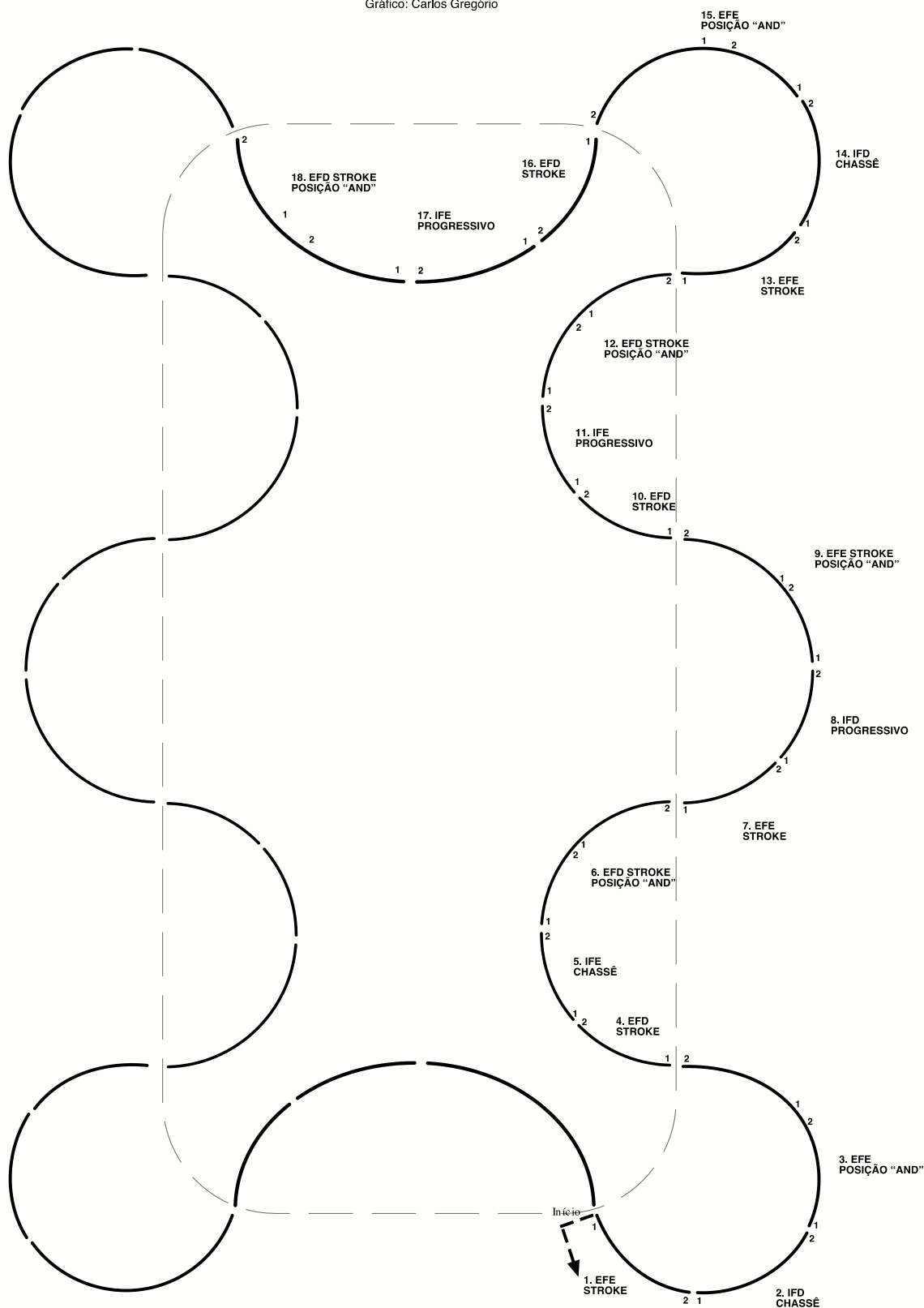
# “And” Foxtrot

Criado por: Mário Lago

Gráfico: Carlos Gregório

Posição de Par:

Killian





## NÍVEL II

### CITY BLUES By: Robert LaBriola

Music: Blues 4/4  
Position: Killian

Tempo: 88 bpm  
Pattern: Set

Every step must take the floor in the “parallel and” position, except for step 10.

Step 1,2,3 and 7,8,9 and 11,12,13 are series of progressive runs.

Step 9 is a two-beat LFO Swing, with the swing being executed on the second beat of the step.

Step 10 is a crossed progressive step. The take-off must be crossed-foot crossed-tracing, close and parallel.

Step 5 and 14 are dropped chasse steps (Cut Step).

A dropped chasse is accomplished by:

- Placing the free skate in the “parallel and” position
- Changing feet
- Then extending the free leg to a leading position in the air

Step 6 is a RFO-Swing. The free leg must be swung forward on the third beat of the step.

The baseline of this dance only applies to the center lobe edges. Step 6 begins at the top of the center lobe. Step 13 begins at the top of the continuous barrier lobe.

### KEY POINTS – CITY BLUES

#### 1. Step 5 DpCh LFI (2 beats):

- Correct timing of the step.
- Correct technical execution of the DPCH – starting in “and position”: with feet close and parallel. On beat 1, the right leg becomes the free leg and immediately extends in front.
- No deviations from the inside edge.
- For couples: Attention to the position of the couple which should be close without any separations.

#### 2. Step 6 RFO Sw (2 + 2 beats):

- Correct timing of the step
- Correct technical execution of the stroke and Swing on an outside edge with the free leg held back for 2 beats and swung forward on the 3rd beat.
- No deviations from the outside edge





- For couples: Attention to the position of the couple which should be close without any separations.

**3. Step 9: STROKE LFO SW (1+1 beat) and - Step 10 XF RFI (2 beats).**

- Correct timing of the steps
- Correct technical execution of the stroke and Swing on an outside edge with the free leg held back for 1 beat and swung forward on the 2nd beat.

**Step 10 XF RFI:**

- correct technical execution of the cross in front with feet close and parallel, with the simultaneous stretching of the free legs in back.
- No deviations from the inside edge
- For couples: Attention to the position of the couple which should be close without any separations

**4. Step 14 DpCh RFI (2 beats):**

- Correct timing of the step (2 beats).
- Correct technical execution of the DPCH – starting in “and position”: with feet close and parallel. On beat 1, the left leg becomes the free leg and immediately extends in front.
- No deviations from the inside edge.
- For couples: Attention to the position of the couple which should be close without any separations.



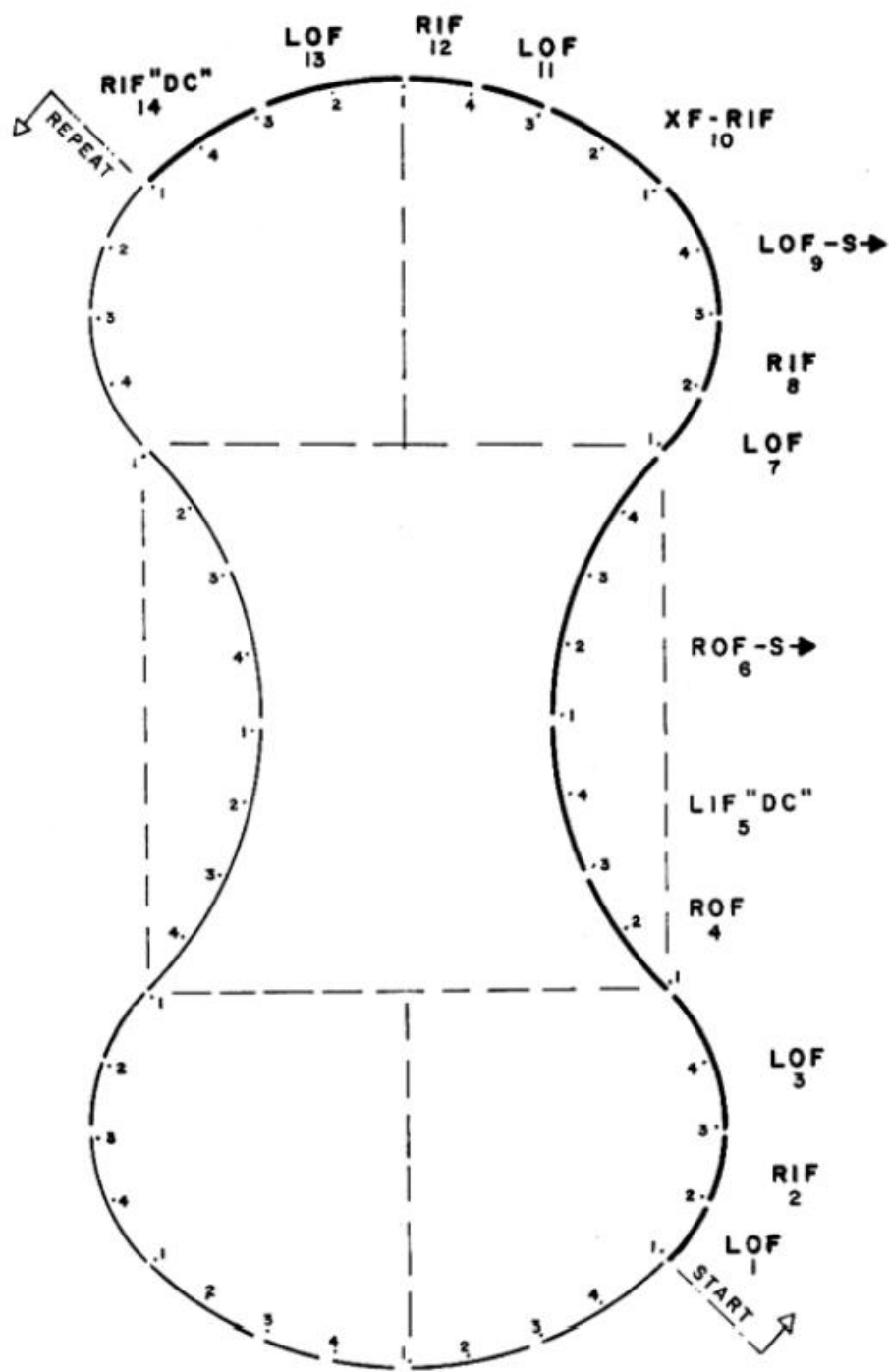


**CITY BLUES – LISTA DE PASSOS**

HOLD	STEPS	MAN	LADY	BEATS
Kilian	1	LFO	LFO	1
	2	RFI	RFI	1
	3	LFO	LFO	2
	4	RFO	RFO	2
	5	LFI - Cut Step	LFI - Cut Step	2
	6	RFO - Swing	RFO - Swing	4
	7	LFO	LFO	1
	8	RFI	RFI	1
	9	LFO - Swing	LFO - Swing	2
	10	XF - RFI	XF - RFI	2
	11	LFO	LFO	1
	12	RFI	RFI	1
	13	LFO	LFO	2
	14	RFI - Cut Step	RFI - Cut Step	2

**CITY BLUES**





### NÍVEL III

## CARLOS TANGO

By Carl Henderson. Modified for Minis Couples by Cinzia Bernardi)

Music: Tango 4/4

Tempo: 96

Position: Kilian

Please note that the Hold position is changed from Kilian (Crossed in front) **TO KILIAN:**

Step 1 LFO (1 beat), aimed in the direction of the long side barrier followed by step 2 RFI (1 beat), parallel to the long side barrier.

Step 3 LFO + tap in back (total of 4 beats) is maintained on an outside edge for all four beats of which, the first three are characterized by an extension of the right free leg in back and by a light touch to the floor with the inside front wheel (on the 3rd beat), and on the fourth beat in "and" position in preparation for the next step. The direction is toward the short side barrier.

Step 4 DpCh RFI + tap in front (total of 4 beats) is a dropped chasse maintained on an inside edge for all four beats of which, the first three are characterized by an extension in front of the free leg and by a light touch to the floor with the outside front wheel of the left skate (on the 3rd beat), and on the fourth beat in "and" position in preparation for the next step.

Step 4 crosses the long axis on the 3rd beat and represents the top of the lobe that curves almost parallel to the short side barrier.

The Steps: 5 LFO (1 beat), step 6 Ch RFI (1 beat), step 7 LFO (1 beat) in the direction of the long side barrier, followed by step 8 run RFI (1 beat), which curving, is almost parallel to the long side barrier.

Step 9 LFO-Sw (4 beats) is a run followed by a swing on the 3rd beat that initially aims toward the long side barrier, becomes parallel to it and moves toward the baseline in the direction of the long axis.

Step 10 RFO (1 beat) aimed in the direction of the long axis, followed by step 11, run LFI (1 beat), which curving, becomes almost parallel to the long axis.

Step 12 RFO-Sw (4 beats) crosses the short axis on the 2nd beat, becoming parallel to the long axis, followed by a swing of the free leg in front on the 3rd beat and ends aiming toward the long side barrier, crossing the baseline on the 4th beat.

## CARLOS TANGO - KEY POINT

### 1. Step 3 LFO “Tap Down” (2+1+1) beats:

- correct timing of the step
- correct technical execution of the stroke, with feet close and parallel, placed on a clear outside edge
  - correct execution of the “tap down” movement: on the 3rd beat the right inside toe wheel taps down (only one wheel).
  - No deviations from the outside edge during the tap down.
  - For couples: Attention to the position of the couple which should be close without any separations.

### 2. Step 4 DpCh RFI “Tap Down” (2+1+1):

- Correct timing of the step.
- Correct technical execution of the dropped chasse with feet close and parallel, placed on a clear inside edge (it starts with an “and position”)
  - correct execution of the “tap down” movement: on the 3rd beat the left outside toe wheel (only one wheel) taps down.
  - No deviations from the inside edge during the tap down.
  - For couples: Attention to the position of the couple which should be close without any separations

### 3. Step 9 STROKE LFO-Sw (2+2):

- Correct timing of the step
- Correct execution of the stroke and Swing with an outside edge with the free leg held back for 2 beats and swung forward on the 3rd beat.
  - No deviations from the outside edge during the swing.
  - For couples: Attention to the position of the couple which should be close without any separations

### 4. Step 12 STROKE RFO-Sw (2+2):

- Correct timing of the step
- Correct execution of the stroke and Swing with an outside edge with the free leg held back for 2 beats and swung forward on the 3rd beat.
  - No deviations from the outside edge during the swing.
  - For couples: attention to the position of the couple which should be close without any separations.

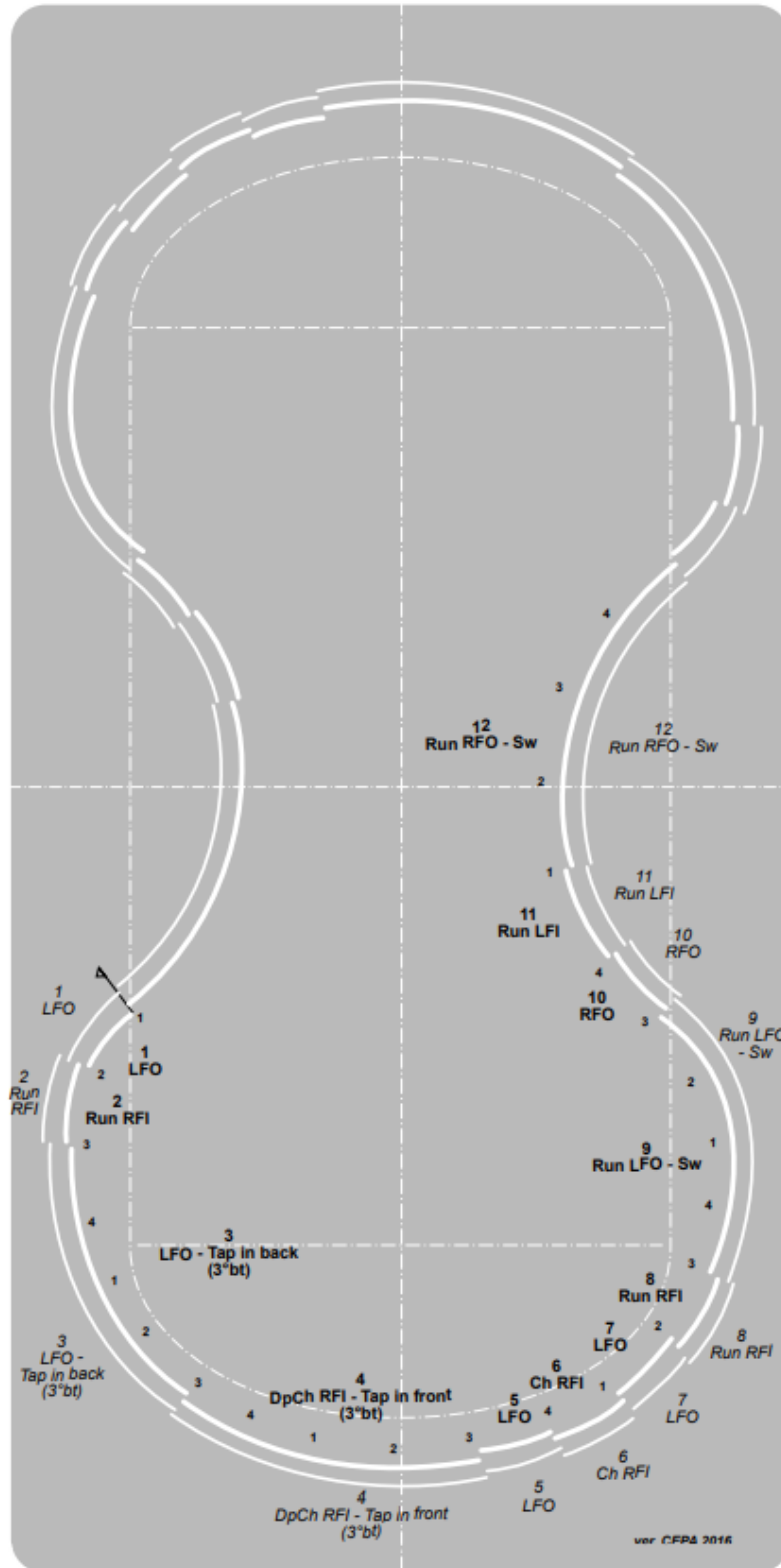


HOLD	NO.	MAN'S STEPS	MUSICAL BEAT	WOMAN'S STEPS
<b>SECTION 1</b>				
Kilian	1	LFO	1	LFO
	2	Run RFI	1	Run RFI
	3	LFO + tap in back	2+1+1	LFO + tap in back
	4	Dp Ch RFI + tap in front	2+1+1	Dp Ch RFI + tap in front
	5	LFO	1	LFO
	6	Ch RFI	1	Ch RFI
	7	LFO	1	LFO
	8	run RFI	1	run RFI
	9	run LFO Sw	2+2	run LFOSw
	10	RFO	1	RFO
	11	run LFI	1	run LFI
	12	run RFO Sw	2+2	run RFO Sw





### CARLOS TANGO



## NÍVEL IV

### Swing Foxtrot SOLO By: Hans Jurgen Schamberger

Music: Foxtrot 4/4

Tempo: 104 bpm

Pattern: Set

The dance begins toward the short side barrier with a sequence of three steps:

Step 1 LFO (1 beat) is skated toward the short side barrier becoming parallel to it;

Step 2 Run RFI (1 beat) and step 3 LFO (2 beats) curves away from the long side barrier toward the direction of the long axis.

Steps 4 XR RFO and 5 XR LFO (2 beats each) are cross rolls skated on outside edges on the left and then the right side of the baseline; step 4 aims initially toward the long axis and curves back to the baseline and step 5 aims initially toward the long side barrier and curves back to the baseline.

The next cross roll, step 6 XR RFO Sw (2+2 beats), forms a larger lobe than the previous ones, aimed initially toward the long axis and finishing toward the long side barrier. The free leg swings forward on the 3rd beat.

The next sequence of steps, 7 LFO (1 beat), 8 Run RFI (1 beat) and 9 LFO (2 beats) is skated with the same timing of steps 1,2,3, beginning on the baseline, aiming toward the long side barrier and finishing on the baseline in the direction of the long axis with step 9.

Step 10 XR RFO Sw (2+2 beats) is a cross-roll swing with a forward swing of the free leg on the 3rd beat. This step begins and ends on the baseline (see step 6).

The sequence of steps 11 LFO (1 beat), 12 Run RFI (1 beat) and 13 LFO (2 beats) make part of a lobe that starts towards the long side barrier.

Steps 14 Ops RFI (2 beats) and 15 Ops LFI (2 beats) are open strokes on inside edges; Step 15 is stroked from an angular position. Step 14 begins parallel to the short side barrier and curves to become perpendicular to the short axis. Step 15 begins parallel to the long axis and curves to end in the direction of it.

Step 16 RFO Sw (2+2 beats) is a stroke with a forward swing of the free leg on the 3rd beat. The step begins before the long axis and finishes toward the short side barrier.

Reference steps:

Step 7 – must start by the short axis;

Step 16 – must start before and finish after the long axis.

### SWING FOXTROT SOLO - KEY POINT

1. **Step 3 LFO (2 beats)**
  - Correct timing of the step;
  - Correct technical execution of the stroke without deviating from the outside edge during the entire step.
  
2. **Step 5 XR LFO (2 beats).**
  - Correct timing of the step;
  - Correct technical execution of the cross roll (respecting the prescribed edges required before and after the XR), on a clear and correct outside edge, with adequate inclination of the body;
  
3. **Step 10 XR RFO Sw (2+2 beats).**
  - Correct timing of the steps;
  - Correct technical execution of the cross roll (respecting the prescribed edges required before and after the XR), on a clear and correct outside edge, with adequate inclination of the body;
  - Correct technical execution of the swing with the free leg being held back for 2 beats and then swung forward on the 3rd beat, without deviation from the outside edge in advance.
  
4. **Step 15 OPS LFI (2 beats).**
  - Correct timing of the step;
  - Correct technical execution of the open stroke without deviating from the inside edge during the entire step;



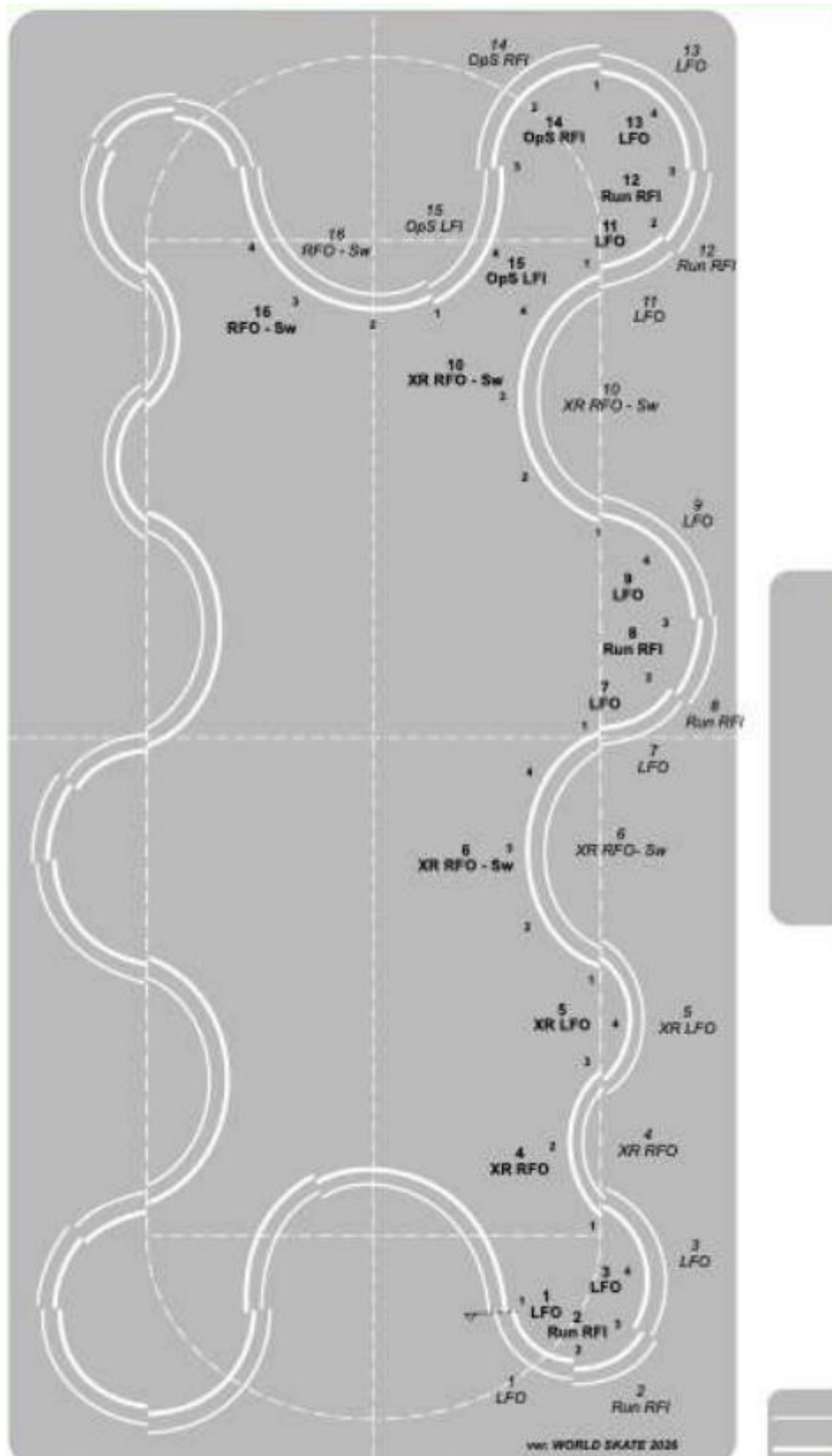
**SWING FOXTROT SOLO- LISTA DE PASSOS**

NO	STEPS	MUSICAL BEAT
<b>Section 1</b>		
1	LFO	1
2	Run RFI	1
3	LFO	2
4	XR RFO	2
5	XR LFO	2
6	XR RFO Sw	2+2
7	LFO	1
8	Run RFI	1
9	LFO	2
10	XR RFO Sw	2+2
11	LFO	1
12	Run RFI	1
13	LFO	2
14	Ops RFI	2
15	Ops LFI	2
16	RFO Sw	2+2

**SWING FOXTROT SOLO**

Comité Técnico Desportivo de Patinagem Artística  
Comissão Técnica Nacional





## Swing Foxtrot COUPLE

By: Hans Jurgen Schamberger

Music: Foxtrot 4/4

Position: Foxtrot

Tempo: 104 bpm

Pattern: Set

The dance is skated in Foxtrot position and the steps are the same for both skaters.

The dance begins toward the short side barrier with a sequence of three steps:

Step 1 LFO (1 beat) is skated toward the short side barrier becoming parallel to it;

Step 2 Run RFI (1 beat) and step 3 LFO (2 beats) curves away from the long side barrier toward the direction of the long axis.

Steps 4 XR RFO and 5 XR LFO (2 beats each) are cross rolls skated on outside edges on the left and then the right side of the baseline; step 4 aims initially toward the long axis and curves back to the baseline and step 5 aims initially toward the long side barrier and curves back to the baseline.

The next cross roll, step 6 XR RFO Sw (2+2 beats), forms a larger lobe than the previous ones, aimed initially toward the long axis and finishing toward the long side barrier. The free leg swings forward on the 3rd beat.

The next sequence of steps, 7 LFO, 8 Run RFI (1 beat each) and 9 LFO (2 beats) is skated with the same technique and timing of steps 1,2,3, beginning on the baseline, aiming toward the long side barrier and finishing on the baseline in the direction of the long axis with step 9.

Step 10 XR RFO Sw (2+2 beats) is a cross roll with a forward swing of the free leg on the 3rd beat. This step begins and ends on the baseline (see step 6).

The sequence of steps 11 LFO, 12 Run RFI (1 beat each) and 13 LFO (2 beats) must be performed with the same technical execution and timing of steps 7, 8 and 9.

Steps 14 Ops RFI (2 beats) and 15 Ops LFI (2 beats) are open strokes on inside edges. Step 15 is stroked from an angular position. Step 14 begins parallel to the short side barrier and curves to become perpendicular to the short axis; step 15 begins parallel to the long axis and becomes perpendicular to it.

Step 16 RFO Sw (2+2 beats) is a stroke with a forward swing of the free leg on the 3rd beat. The step begins before the long axis and finishes toward the short side barrier.

Reference steps:

- Step 7 – must start by the short axis;
- Step 16 – must start before and finish after the long axis.

## SWING FOXTROT COUPLE - KEY POINT

1. Steps 5 XR LFO (2 beats):

- Correct timing of the step;
- Correct technical execution of the cross roll (respecting the prescribed edges required before and after the XR), on a clear and correct outside edge for 2 beats, with adequate inclination of the body before and after the XR;

For Couples:

- Maintain closeness between the partners in the Kilian position;
- Simultaneous placement of the feet and synchronization in the change of inclination

2. Step 10 XR RFO Sw (2+2 beats):

- Correct timing of the steps;
- Correct technical execution of the cross roll (respecting the prescribed edges required before and after the XR), on a clear and correct outside edge, with adequate inclination of the body;
- Correct technical execution of the swing with the free leg being held back for 2 beats and then swung forward on the 3rd beat, without deviation from the outside edge in advance.

For Couples:

- Attention to the position of the couple which should be close without any separations.
- Attention to the unison of the free legs on the swing.

3. Step Ops 14 RFI (2 beats) and Step Ops 15 LFI (2 beats)

- Correct timing of both steps;
- Correct technical execution of the steps on inside edges of 2 beats each, with feet close and in angular “and” position;
- Correct change of the body inclination between steps 14 and 15

For Couples:

- Maintain closeness between the partners in the Kilian position.
- Simultaneous placement of the feet and synchronization in the change of inclination.

4. Step 16 RFO Sw (2 + 2 beats):

- Correct timing of the step;
- Correct technical execution of the stroke and Swing on an outside edge with the free leg held back for 2 beats and swung forward on the 3rd beat;
- No deviations from the outside edge;

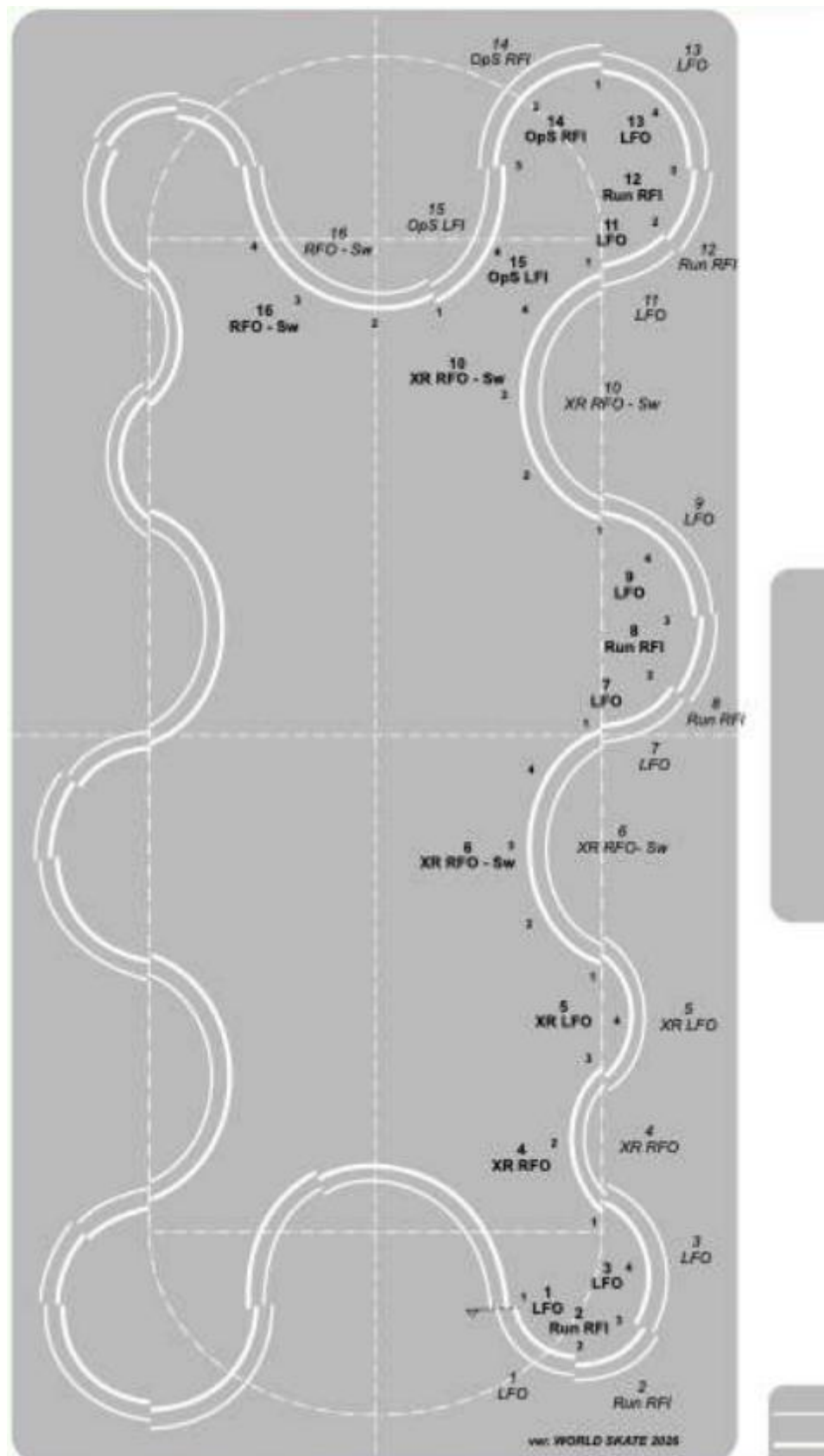
For Couples:

- Attention to the position of the couple which should be close without any separations.
- Attention to the unison of the free legs on the swing

**SWING FOXTROT COUPLE – LIST OF STEPS**


<b>HOLD</b>	<b>Nº</b>	<b>Steps Woman</b>	<b>BEATS</b>	<b>Steps Man</b>
<b>FOXTROT</b>	1	LFO	1	LFO
	2	Run RFI	1	Run RFI
	3	LFO	2	LFO
	4	XR RFO	2	XR RFO
	5	XR LFO	2	XR LFO
	6	XR RFO Sw	2+2	XR RFO Sw
	7	LFO	1	LFO
	8	Run RFI	1	Run RFI
	9	LFO	2	LFO
	10	XR RFO Sw	2+2	XR RFO Sw
	11	LFO	1	LFO
	12	Run RFI	1	Run RFI
	13	LFO	2	LFO
	14	Ops RFI	2	Ops RFI
	15	Ops LFI	2	Ops LFI
	16	RFO Sw	2+2	RFO Sw

## SWING FOXTROT COUPLE


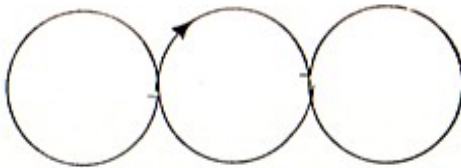


## QUADRO DE FIGURAS OBRIGATÓRIAS


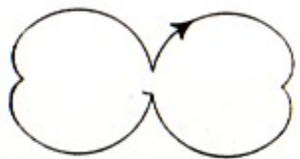
### NÍVEL I

DIAGRAMA	Nº	FIGURA	DESCRIÇÃO
	<b>OITO</b>		
	1	Exterior Frente	Efd - Efe
	2	Interior Frente	lfd - lfe

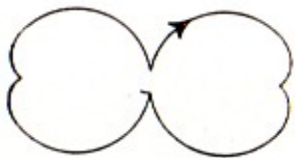
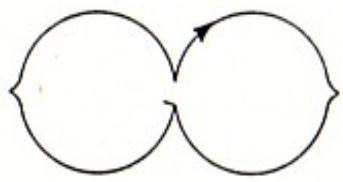
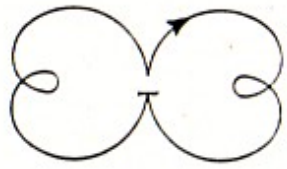
### NÍVEL II

DIAGRAMA	Nº	FIGURA	DESCRIÇÃO	
	<b>OITO</b>			
	3	Exterior Trás	Etd - Ete	
	<b>SERPENTE</b>			
	5	A	Exterior Frente Direita	Efd lfd - lfe Efe
		B	Exterior Frente Esquerda	Efe lfe - lfd Efd

### NÍVEL III

DIAGRAMA	Nº	FIGURA	DESCRIÇÃO
	<b>OITO</b>		
	4	Interior Trás	ltd - lte
	<b>TRÊS</b>		
	7	Exterior Frente	Efd T ltd - Efe T lte

**NÍVEL IV**

DIAGRAMA	Nº	FIGURA	DESCRIÇÃO	
	<b>TRÊS</b>			
	<b>9</b>	<b>A</b>	Interior Frente Direito	Ifd T Etd - Ete T Ife
		<b>B</b>	Interior Frente Esquerdo	Ife T Ete - Etd T Ifd
	<b>CONTRA TRÊS (BRACKET)</b>			
	<b>18</b>	<b>A</b>	Exterior Frente Direito	Efd CT ltd - lte CT Efe
		<b>B</b>	Exterior Frente Esquerdo	Efe CT lte - ltd CT Efd
	<b>LAÇO (BOUCLE)</b>			
	<b>14</b>		Exterior Frente	Efd L Efd - Efe L Efe



## FOLHA IDENTIFICATIVA DA TRANSIÇÃO

Clube: \_\_\_\_\_

Atletas: \_\_\_\_\_ Todos \_\_\_\_\_ Específicos: \_\_\_\_\_

Patinagem Livre I					
1º Elemento	Waltz	Toe Loop	Salchow	U BI	ChStS

Patinagem Livre II					
1º Elemento	Salchow/Toe	Flip	Loop	U BO/FO/Fl	FoSq

Patinagem Livre III					
1º Elemento	Thoren	Lutz	CoJ	CoSp	FoSq

Patinagem Livre IV					
1º Elemento	Axel	CoJ	Piã difficult	Sit	FoSq

Assinalar com "X" o elemento que **antecede** a Transição. Caso seja antes de qualquer elemento colocar em "1º Elemento".

## FOLHA IDENTIFICATIVA DO NÍVEL

Clube: \_\_\_\_\_

Atletas: \_\_\_\_\_ Todos \_\_\_\_\_ Específicos: \_\_\_\_\_

Solo Dance I					
Transição	Compulsory	ChSt	Travelling		

Solo Dance II					
Transição	Compulsory	Travelling	FoSq		

Solo Dance III					
Transição	Compulsory	Dance Step	Travelling		

Solo Dance IV					
Transição	Compulsory	FoSq	One Set Cluster	Travelling	

Identificar por números a ordem de execução dos elementos.

