

REGULAMENTO TÉCNICO

COPA MERCOSUL DE PATINAÇÃO ARTÍSTICA

***Este regulamento foi adaptado exclusivamente para a COPA MERCOSUL!**

APRESENTAÇÃO

REGULAMENTO

COPA MERCOSUL DE PATINAÇÃO ARTÍSTICA

DISPOSIÇÕES GERAIS

- *Os atletas deverão estar no local da competição NO MÍNIMO duas (02) horas antes do início da prova.*
 - *As provas podem ter adiantamento e os técnicos serão sempre informados.*
 - *Não haverá limite de inscrições de atletas por clubes.*
 - *O aquecimento corresponderá ao tempo de música de cada prova mais dois (2) minutos para as provas de Livre e Duplas e de um (1) minuto para as provas de Free Dance. O aquecimento das Danças Compulsórias é de 2:00. O aquecimento para as provas de figuras obrigatórias é de 5 minutos iniciais e de 1:00 entre as figuras. As provas de show, **quartetos, duo, Família** e MAB não possuem aquecimento.*
 - *As músicas para todas as categorias seguem conforme regras World Skate.*
 - *A idade, para cada categoria, será considerada em 31/12 do ano corrente.*
 - *Na modalidade Dupla Mista vale a idade do mais velho.*
 - *Durante os aquecimentos não é permitido o uso de fones de ouvidos.*
 - *Questões não previstas neste regulamento estarão de acordo com os estatutos das federações, CSB e regulamento WS Internacional.*
- NÃO HAVERÁ PREMIAÇÃO POR CLUBE.**

FIGURINO

- *As regras de figurino seguem diretrizes internacionais, mas não em sua totalidade. (Ver detalhamento por disciplina abaixo)*
- *As penalidades resultantes da violação das regras de figurino serão de 1.0 para as provas RollArt e de 0,4 ou 0,6 para as provas Basys.*
- Os juízes terão a opção de acionar um botão de violação de figurino. Se a maioria dos oficiais, incluindo o Árbitro Geral, concordar, a dedução será aplicada.
- As regras de figurino aplicam-se a tudo o que for usado no corpo.
- Os figurinos (todas as disciplinas) e adereços (show) **NÃO** devem conter logotipos com direitos autorais, marcas registradas, imagens religiosas ou políticas, simbolismos, símbolos ou mensagens políticas ou religiosas. Logotipos de Federações são permitidos.

FIGURAS

- Os figurinos devem ser modestos, dignos e apropriados para competições atléticas. A vestimenta não deve dar o efeito de nudez excessiva inadequada para a disciplina.
- Se o figurino não atender à regra acima, o árbitro deve avisar o patinador no aquecimento e solicitar que ele troque de roupa. Para cada figura patinada com um figurino inadequado, os juízes retirarão 1.0 ponto de sua nota.

PATINAÇÃO LIVRE INDIVIDUAL, SOLO DANCE E DUPLAS

- Em todos os eventos competitivos de patinação artística, os figurinos devem estar de acordo com o personagem da música, mas não devem ser de modo a causar constrangimento ao patinador, aos juízes ou aos espectadores.
- Figurinos de treino não precisam estar de acordo com o personagem; no entanto, todas as outras regras de figurino se aplicam ao treinamento.
- Os figurinos devem ser confeccionados como uma peça única, modestos, dignos e apropriados para a competição atlética — não extravagantes ou teatrais em seu design. A vestimenta não deve dar o efeito de nudez excessiva.
- Acessórios e adereços de qualquer natureza não são permitidos.
- O figurino deve permanecer o mesmo durante toda a apresentação, sem adições, ou seja, sem o uso de adereços de qualquer tipo do início ao fim.
- A pintura de qualquer parte do corpo é considerada um "show" e não é permitida.

SHOW, QUARTETO, DUO E MAB

Os figurinos dos competidores deve ser digno e apropriado para a competição atlética e não deve dar o efeito de nudez excessiva inadequada para a disciplina.

Mudanças de figurino durante o programa são permitidas, mas com as mesmas regras para acessórios: nada deve ser deixado no chão ou jogado para fora do rink. Se partes do figurino tocarem o chão acidentalmente, nenhuma penalidade será aplicada, desde que o fluxo do programa não seja interrompido.

AVALIAÇÃO

A avaliação será feita com três até cinco juízes, um árbitro geral, um especialista técnico, um assistente e um controlador técnico.

As notas poderão ser abertas ou fechadas, dependendo do tipo de organização do organizador Local. Para as notas fechadas: As notas serão registradas nas planilhas dos juízes e serão fechadas, ou seja, os técnicos terão acesso às notas somente em local designado, diferente da mesa de pontuação. Para as notas abertas: será disponibilizado pelo organizador o equipamento necessário para a apresentação das notas em TV ou telão. E os protocolos serão colocados em um drive e divulgado para os técnicos.

FIGURAS OBRIGATÓRIAS ESTADUAL

Será dividida nas categorias abaixo. Julgamento será feito com Sistema White, avaliação de duas figuras de base. Ver Figuras no ANEXO III.

CATEGORIA (idade em 31/12)	FIGURA 1	FIGURA 2
PRÉ-TOTS: ATÉ 7 ANOS	111 A/B SERPENTINE EIGHT A: ROF-LOF B: LOF-ROF	112 A/B SERPENTINE EIGHT A: RIF-LIF B: LIF-RIF
TOTS: ATÉ 9 ANOS		
MINI: ATÉ 11 ANOS		
INFANTIL: ATÉ 13 ANOS		
CADETE: ATÉ 15 ANOS		
JÚNIOR: ATÉ 18 ANOS		
SÊNIOR: ATÉ 30 ANOS		
MASTER: A PARTIR DE 31 ANOS		

Regras e considerações para a modalidade:

- *O número de voltas por figura será de 2 voltas completas.*
- *A competição de Figuras Obrigatórias será mista (feminino e masculino juntos).*
- *As notas serão fechadas.*

OPEN LOOP ESTADUAL

Será dividida nas categorias abaixo. Julgamento será feito com Sistema White, avaliação de duas figuras de OPEN LOOP de base. Ver Figuras no ANEXO III.

CATEGORIA (idade em 31/12)	FIGURA 1	FIGURA 2
PRÉ-TOTS: ATÉ 7 ANOS	114 LOOP CIRCLE ROF-LOF	115 LOOP CIRCLE RIF-LIF
TOTS: ATÉ 9 ANOS		
MINI: ATÉ 11 ANOS		
INFANTIL: ATÉ 13 ANOS		
CADETE: ATÉ 15 ANOS		
JÚNIOR: ATÉ 18 ANOS		
SÊNIOR: ATÉ 30 ANOS		
MASTER: A PARTIR DE 31 ANOS		

Regras e considerações para a modalidade:

- *O número de voltas por figura será de 2 voltas completa.*
- *A competição de Open Loop será mista (feminino e masculino juntos).*
- *As notas serão fechadas.*

PRINCIPIANTES

- A Classe Principiantes, será realizada somente nas modalidades **LIVRE INDIVIDUAL**.

AVALIAÇÃO

Para todas as provas de Principiantes, o será utilizado sistema White.

A avaliação será feita com três até cinco juízes e um árbitro geral e sempre que possível, um diretor de prova.

CATEGORIA (IDADE EM 31/12)	TEMPO DE MÚSICA
FRALDINHA ATÉ 05 ANOS	1:30 (+ ou – 10 SEGUNDOS)
DENTE DE LEITE ATÉ 06 ANOS	
PRÉ TOTS ATÉ 07 ANOS	
TOTS 08 E 09 ANOS	
MINI 10 E 11 ANOS	2:00 (+ ou – 10 SEGUNDOS)
INFANTIL 12 E 13 ANOS	
CADETE 14 E 15 ANOS	
JUNIOR 16 E 18 ANOS	
SENIOR 19 A 20 ANOS	
ADULTO 21 A 30 ANOS	
MASTER 32 EM DIANTE	

As notas serão registradas nas planilhas dos juízes e serão fechadas, ou seja, os técnicos terão acesso às notas somente em local designado, diferente da mesa de pontuação.

REGULAMENTO PRINCIPIANTES

OBSERVAÇÕES:

Em todas as categorias, cada elemento poderá ser repetido, no máximo, três vezes; Em todas as categorias, as figuras deverão ter um tempo mínimo de 4 segundos.

SOMENTE MODALIDADE LIVRE INDIVIDUAL

CATEGORIA FRALDINHA: ATÉ 5 ANOS

Programa Livre (Todos recebem medalha de 1º lugar)
--

CATEGORIA DENTE DE LEITE ATÉ 6 ANOS E PRÉ-TOTS ATÉ 7 ANOS

Programa Obrigatório:
Carrinho dois pés de frente na curva, no mesmo eixo
Garça de frente, em curva, no mesmo eixo
1 compasso de frente (mínimo duas voltas)
1 compasso de costas (mínimo duas voltas)
Salto com os dois pés iniciando e terminando de frente
Cruzadas em diagonal de frente (mínimo duas vezes), iniciando o movimento parado

CATEGORIA TOTS: 08 E 09 ANOS

Programa Obrigatório:
Carrinho de dois pés ou um pé, de frente, em curva, no mesmo eixo
Garça de frente em curva, no mesmo eixo
Quatro de frente, em curva, no mesmo eixo
1 compasso de frente (no mínimo 2 voltas)
1 compasso de costas (mínimo 2 voltas)
Salto com os dois pés iniciando e terminando de frente
Cruzadas em diagonal de frente (mínimo 2 vezes), iniciando o movimento parado

DEMAIS CATEGORIAS: MINI, INFANTIL, CADETE, JÚNIOR, SÊNIOR, ADULTO E MASTER

Programa Obrigatório: Carrinho de um pé, de frente, em curva, no mesmo eixo
Garça de frente, em curva, no mesmo eixo
Avião de frente, em curva, no mesmo eixo
1 compasso de frente e/ou de costas (no mínimo 2 voltas)
Salto com os dois pés iniciando de frente e terminando de costas
Cruzadas de frente em diagonal, (frente/frente ou frente/trás), mínimo 4 cruzadas, iniciando parado
Andar de costas

CLASSE APRENDIZ

A modalidade Livre será dividida nas onze (11) categorias descritas para a Classe Livre Aprendiz. Para estas provas não é necessário o envio de Sets de elementos.

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

CATEGORIA (IDADE EM 31/12)	TEMPO DE MÚSICA
FRALDINHA ATÉ 05 ANOS	1:30 (+ ou – 10 SEGUNDOS)
DENTE DE LEITE ATÉ 06 ANOS	
PRÉ TOTS ATÉ 07 ANOS	
TOTS 08 E 09 ANOS	
MINI 10 E 11 ANOS	1:30 (+ ou – 10 SEGUNDOS)
INFANTIL 12 E 13 ANOS	
CADETE 14 E 15 ANOS	
JUNIOR 16 E 18 ANOS	
SENIOR 19 A 20 ANOS	
ADULTO 21 A 30 ANOS	
MASTER 32 EM DIANTE	

FRALDINHA: ATÉ 05 ANOS

DENTE DE LEITE: ATÉ 06 ANOS

PRÉ-TOTS: ATÉ 07 ANOS

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS

1). Sit em dois pés (Carrinho de dois pés)

Código do elemento: C2pF

2). Garça (Flamingo/Cadeirinha)

Código do elemento: GaF

3). Cruzadas frente

Código do elemento: XF

DEFINIÇÕES

Realizar em curva, de frente e de mesmo eixo. Neste exercício o patinador abaixa o quadril até a altura ou abaixo dos joelhos, que permanecem juntos. Os braços não devem tocar em nenhuma parte do corpo, antes de descer, durante a execução da posição ou ao levantar. A localização dos braços fica a critério do patinador.

Realizar em curva, de frente e de mesmo eixo. O patinador desliza enquanto transfere o peso do corpo para a perna de trás enquanto eleva o joelho da perna livre acima do joelho de trás até uma altura máxima do nível do quadril, mantendo o pé próximo à perna de base (que permanece totalmente estendida), ou em à sua frente a uma distância de um (1) patim. O corpo é mantido em uma posição alta e ereta. Os braços estarão localizados na posição desejada pelo patinador.

A partir de uma posição completamente parada, utilizando um máximo de três (03) impulsos para dar início ao movimento contínuo; nos Cruzados pela Frente, as rodas traseiras do patim da perna livre devem alinhar horizontalmente com as rodas dianteiras do patim da perna de base, enquanto nos Cruzados por Trás, as rodas dianteiras do patim da perna livre devem alinhar horizontalmente com as rodas traseiras do patim da perna de base. A execução deste elemento exige uma trajetória em diagonal clara e contínua, que utilize mais de três quartos da extensão da pista, e pode ser realizada tanto com o atleta deslocando-se para frente quanto para trás, sendo que o valor de base atribuído será

4). Compasso frente
Código do elemento: CompF

definido exclusivamente pela direção mantida durante a performance.

Pivot (regra geral):
Eixo vertical fixo com a utilização do freio do patim e rodas do outro patim deslizando giram ao redor, por pelo menos uma volta.

Compasso:
Patim deslizando gira em eixo interno. Para validar o elemento, deve ser realizado no sentido horário e no sentido anti-horário (no mesmo elemento e na mesma direção – os dois devem ser para frente).

5). Salto Educativo
Código do elemento: SaE

Realizar em uma linha reta, demonstrando as fases do salto, iniciando e finalizando de frente.

6). Figura de Alongamento
Código do elemento: FigAF

Realizar em reta ou curva, de frente e de mesmo eixo, figuras que demonstrem alongamento / flexibilidade – ver anexo I com figuras permitidas.

TOTS: 8 E 9 ANOS
MINI: 10 E 11 ANOS
INFANTIL: 12 E 13 ANOS
CADETE: 14 E 15 ANOS
JÚNIOR: 16 A 18 ANOS
SÊNIOR: 19 E 20 ANOS
ADULTO: DE 21 ATÉ 30 ANOS
MASTER: A PARTIR DE 31 ANOS

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS

1). Sit em dois pés (Carrinho de dois pés) ou Carrinho de um pé (Shoot the Duck)
Código do elemento: C2pF / C2pC / C1pF / C1pC

DEFINIÇÕES

Realizar em curva, o sit em dois pés (Carrinho de dois pés):
Neste exercício o patinador abaixa o quadril até a altura ou abaixo dos joelhos, que permanecem juntos. Os braços não devem tocar em nenhuma parte do corpo, antes de descer, durante a execução da posição ou ao levantar. A localização dos braços fica a critério do patinador.

Realizar em curva, o carrinho de um pé (Shoot the Duck):

Este exercício começa com a perna livre na frente da perna portante. A perna portante aumenta sua flexão até atingir pelo menos o nível do joelho ou abaixo, mantendo a perna livre sem encostar no chão. O patinador receberá mais crédito quando a perna livre estiver paralela ao plano do chão e quando os braços não fizerem contato com nenhuma parte do corpo ao abaixar, durante ou ao levantar, deixando a localização dos braços à escolha do patinador.

2). Garça (Flamingo/Cadeirinha) ou Quatro
Código do elemento: GaF / GaC / 4F / 4C

Garça (Flamingo/Cadeirinha):

Realizar em curva, o patinador desliza enquanto transfere o peso do corpo para a perna de trás enquanto eleva o joelho da perna livre acima do joelho de trás até uma altura máxima do nível do quadril, mantendo o pé próximo à perna de base (que permanece totalmente estendida), ou em à sua frente a uma distância de um (1) patim. O corpo é mantido em uma posição alta e ereta. Os braços estarão localizados na posição desejada pelo patinador.

Quatro:

Realizar em curva, o patinador desliza enquanto transfere o peso do corpo para a perna de trás enquanto eleva o joelho da perna livre de forma lateral. As rodas do patim da perna livre devem ficar atrás da perna portante na altura do joelho. O corpo é mantido em uma posição alta e ereta. Os braços estarão localizados na posição desejada pelo patinador.

3). Cruzadas frente ou costas
Código do elemento: XF / XC

A partir de uma posição completamente parada, utilizando um máximo de três (03) impulsos para dar início ao movimento contínuo; nos Cruzados pela Frente, as rodas traseiras do patim da perna livre devem alinhar horizontalmente com as rodas dianteiras do patim da perna de base,

enquanto nos Cruzados por Trás, as rodas dianteiras do patim da perna livre devem alinhar horizontalmente com as rodas traseiras do patim da perna de base. A execução deste elemento exige uma trajetória em diagonal clara e contínua, que utilize mais de três quartos da extensão da pista, e pode ser realizada tanto com o atleta deslocando-se para frente quanto para trás, sendo que o valor de base atribuído será definido exclusivamente pela direção mantida durante a performance.

4). Compasso ou Espiral (frente ou costas)
Código do elemento: CompF / CompC / EspF / EspC

Pivot (regra geral):

Eixo vertical fixo com a utilização do freio do patim e rodas do outro patim deslizante giram ao redor, por pelo menos uma volta.

Compasso:

Patim deslizante gira em eixo interno. Para validar o elemento, deve ser realizado no sentido horário e no sentido anti-horário (no mesmo elemento e os dois na mesma direção - ou de frente, ou de costas).

Espiral:

Patim deslizante gira em eixo externo. Para validar o elemento, deve ser realizado no sentido horário e no sentido anti-horário (no mesmo elemento e na mesma direção).

5). Avião (Posição Camel)
Código do elemento: AviF / AviC

Realizar em curva, de frente ou de costas e de mesmo eixo. Esta posição consiste em patinar apoiando apenas uma (1) perna e levantar a outra perna para trás o mais alto possível, perpendicular ao corpo. As costas devem estar o mais reta possível, paralelas ao solo. O elemento será contado quando os ombros, o patim e o joelho livre estiverem pelo menos no nível dos quadris.

6). Salto Educativo ½ volta
 Código do elemento: SaM

Realizar em uma linha reta, demonstrando as fases do salto, iniciando de frente e finalizando de costas, com dois pés.

7). Figura de Alongamento
 Código do elemento: FigAF / FigAC

Realizar em reta ou curva, de frente ou de costas e de mesmo eixo, figuras que demonstrem alongamento / flexibilidade – ver anexo I com figuras permitidas.

Regras e considerações:

- A repetição de elementos terá uma dedução de “Elemento Ilegal (Não permitido)”. Uma dedução para cada repetição.
- Quando um atleta falha ao executar uma figura de alongamento e, conseqüentemente, perde o controle do elemento, decidindo por "repetir" a figura imediatamente após o erro, isso não será considerado como um elemento ilegal.
- A competição acontecerá em apresentação individual.
- Os atletas competem em separado: Masculino e Feminino.
- Permanência de 3 segundos em cada figura para ser validado.

CLASSE NOVATOS

CONSIDERAÇÕES TÉCNICAS

CATEGORIAS E TEMPO DE MÚSICA

CATEGORIA (idade em 31/12)	TEMPO DE MÚSICA NOVATOS
PRÉ-TOTS: ATÉ 7 ANOS	2:00min +- 10 segundos
TOTS: ATÉ 9 ANOS	
MINI: ATÉ 11 ANOS	
INFANTIL: ATÉ 13 ANOS	
CADETE: ATÉ 15 ANOS	
JÚNIOR: ATÉ 18 ANOS	
SÊNIOR: ATÉ 30 ANOS	
MASTER: A PARTIR DE 31 ANOS	

CLASSE NOVATOS

A Classe NOVATOS disponibiliza duas modalidades de participação: LIVRE INDIVIDUAL ou DUPLA LIVRE. O gerenciamento das provas é realizado através do sistema BASYS. Importante ressaltar que, nas provas que adotam o formato de apresentação, o sistema não gera resultado final único; em substituição, são publicados exclusivamente os protocolos individuais de cada participante. O regulamento é igual para as duas modalidades.

CATEGORIA

PRÉ-TOTS: ATÉ 7 ANOS

ELEMENTOS

1). Dois (02) lobes de impulsos consecutivos (IMPULSOS EXTERNOS)

Código do elemento:

Lobe Impulso Externo Frente

LoINC (Não Confirmado)

LoIFB (Base)

LoIF (Confirmado)

2). Uma (01) sequência de balões de costas

Código do elemento:

AFcNC (Não Confirmado)

AFc (Confirmado)

3). Duas (02) combinações de avião e carrinho de 1 pé

Código do elemento:

CoFNC (Não Confirmada)

CoFEH (Esquerda Horário)

CoFEA (Esquerda Anti-Horário)

CoFDH (Direita Horário)

CoFDA (Direita Anti-Horário)

4). Uma (01) Footwork Sequence Novatos

Código do elemento:

FoSqNC (Não Confirmada)

FoSqNB (Base)

FoSqN1 (Nível 1)

EXECUÇÃO

Realizar os lobes em sequência, com no mínimo 3 impulsos em externo de frente consecutivos, que deverão ser realizados para os dois sentidos (horário e anti-horário). [\(Desenvolver a qualidade do deslocamento, a utilização dinâmica dos joelhos e um posicionamento coerente do corpo em relação ao sentido em que se está patinando\);](#)

Realizar abre e fecha de costas com, no mínimo, 6 repetições.

[\(Desenvolver a segurança e capacidade para andar de costas\);](#)

Duas (02) sequências (cada uma com uma perna), mantendo o mesmo eixo. A sequência deve ser de avião para carrinho de um pé. Pode ser apresentada apenas de frente. Não é permitida a utilização de posições bonificadas.

[\(Desenvolver correto posicionamento nas posições de avião/carrinho, principalmente quanto a direção do quadril/joelho de base durante as duas posições\);](#)

Deve ser realizada no eixo longo ou diagonal. O início deve ser parado. Para atingir o nível 1, deve apresentar e confirmar 4 dificuldades (passos/viradas/BM) dos seguintes listados: 3ti - Inside Three Turn (Virada de Três Interna), 3to - Outside Three Turn (Virada de Três externa), OpMk - Open Mohawk (Mohawk Aberto), Tr – Travelling, (apenas um será contado para o nível) e três (03) BM – Body movement (alto, médio ou baixo). Máximo de trinta (30) segundos. Deve cobrir pelo menos $\frac{3}{4}$ da pista.

ESCLARECIMENTO: Caso o patinador execute mais de um passo extra além do exigido para

o nível máximo da categoria, o nível será reduzido em um (1).

Esclarecimentos para Footwork Sequence

- *Para validar as viradas/passos, elas devem ser executadas corretamente e mostrar eixos claros antes e depois da troca de direção e as cúspides devem ser claras. Viradas puladas, viradas sem eixo ou viradas onde o patinador coloca a perna livre no chão durante ou na saída da virada não serão contadas.*
- *Cada tipo de virada/ passo pode ser contado apenas duas vezes.*
- *Paradas rápidas são permitidas se precisarem caracterizar a música.*
- *Não é permitida a execução de saltos durante o elemento (mesmo que não seja um salto reconhecido). O salto será considerado um elemento ilegal e será penalizado como tal.*
- *Os patinadores podem apresentar quantos Body movements desejarem.*
- *Pode ser realizado um passo/viradas extra. Se realizar mais passos/viradas terá o nível reduzido.*

5). Uma (01) figura de alongamento

Código do elemento:

FigANC (Não Confirmada)

FigA (Confirmada)

Realizar de frente e, em curva e de mesmo eixo, figuras que demonstrem alongamento / flexibilidade (Bandeira / Metro, Spread Eagle, Arco, Ina Bauer, Biellmann, figuras de posição como Sit Forward, Camel Forward, Camel Torso, Camel Sideway) – ver anexo I com figuras para bonificações.

(Desenvolver o ganho de flexibilidade para a execução das diversas posições específicas que compõe as modalidades de livre, dança, entre outras)

CATEGORIAS:

TOTS: ATÉ 9 ANOS

MINI: ATÉ 11 ANOS

INFANTIL: ATÉ 13 ANOS

CADETE: ATÉ 15 ANOS

JÚNIOR: ATÉ 17 ANOS

SÊNIOR: ATÉ 30 ANOS

MASTER: A PARTIR DE 31 ANOS

ELEMENTOS

1). Dois (02) lobes de impulsos externo de frente ou impulso cruzado de frente consecutivos

Código do elemento:

Lobe Impulso Externo Frente

LoINC (Não Confirmado)

LoIFB (Base)

LoIF (Confirmado)

Lobe Impulso Cruzado de Frente

LoICFNC (Não Confirmado)

LoICFB (Base)

LoICF (Confirmado)

EXECUÇÃO

Dois lobes de impulsos externo de frente ou impulso cruzado de frente, com no mínimo 3 impulsos ou impulsos cruzados em externo de frente consecutivos, que deverão ser realizados para os dois sentidos (horário e anti-horário), um lobe logo após o outro. Pode conter no máximo 03 passos entre um lobe e outro. Mostrar claramente as fases de impulso externo e interno, caso isso não aconteça, o elemento será chamado como BASE.

(Desenvolver a qualidade do deslocamento, a utilização dinâmica dos joelhos e um posicionamento coerente do corpo em relação ao sentido que se está patinando);

2). Dois (02) lobes de impulsos externo de costas ou impulso cruzado de costas consecutivos

Código do elemento:

Lobe Impulso Externo Costas

LoICNC (Não Confirmado)

LoICB (Base)

LoIC (Confirmado)

Lobe Impulso Cruzado de Costas

LoICCNC (Não Confirmado)

LoICCB (Base)

LoICC (Confirmado)

Dois lobes de impulso externo de costas ou cruzados de costas, com no mínimo 3 impulsos ou impulsos cruzados de costas consecutivos em cada direção, um lobe logo após o outro. Pode conter no máximo 03 passos entre um lobe e outro. Mostrar claramente as fases de impulso externo e interno, caso isso não aconteça, o elemento será chamado como BASE.

(Desenvolver a qualidade do deslocamento, a utilização dinâmica dos joelhos e um posicionamento coerente do corpo em relação ao sentido que se está patinando);

3). Duas (02) combinações de avião e carrinho de 1 pé

Código do elemento:

CoFNC (Não Confirmada)

CoFEH (Esquerda Horário)

CoFEA (Esquerda Anti-Horário)

Duas (02) sequências (cada uma com uma perna), **na curva**, mantendo o mesmo eixo. A sequência deve ser de avião para carrinho de um pé. Pode ser apresentada de frente e de costas. **Uma em um sentido e outra no**

CoFDH (Direita Horário)
CoFDA (Direita Anti-Horário)

4). Uma (01) Footwork Sequence Novatos

Código do elemento:

FoSqNC (Não Confirmada)
FoSqNB (Base)
FoSqN1 (Nível 1)

outro. Não é permitida a utilização de posições bonificadas.

(Desenvolver correto posicionamento nas posições de avião/carrinho, principalmente quanto a direção do quadril/joelho de base durante as duas posições);

Deve ser realizada no eixo longo ou diagonal. O início deve ser parado. Para atingir o nível 1, deve apresentar e confirmar 4 dificuldades (passos/viradas/BM) dos seguintes listados: 3ti - Inside Three Turn (Virada de Três Interna), 3to - Outside Three Turn (Virada de Três externa), OpMk - Open Mohawk (Mohawk Aberto), Tr – Travelling, (apenas um será contado para o nível) e três (03) BM – Body movement (alto, médio ou baixo). Máximo de trinta (30) segundos. Deve cobrir pelo menos $\frac{3}{4}$ da pista.

ESCLARECIMENTO: Caso o patinador execute mais de um passo extra além do exigido para o nível máximo da categoria, o nível será reduzido em um (1).

Esclarecimentos para Footwork Sequence

- Para validar as viradas/passos, elas devem ser executadas corretamente e mostrar eixos claros antes e depois da troca de direção e as cúspides devem ser claras. Viradas puladas, viradas sem eixo ou viradas onde o patinador coloca a perna livre no chão durante ou na saída da virada não serão contadas.
- Cada tipo de virada/ passo pode ser contado apenas duas vezes.
- Paradas rápidas são permitidas se precisarem caracterizar a música.
- Não é permitida a execução de saltos durante o elemento (mesmo que não seja um salto reconhecido). O salto será considerado um elemento ilegal e será penalizado como tal.
- Os patinadores podem apresentar quantos Body movements desejarem.

- *Pode ser realizado um passo/viradas extra. Se realizar mais passos/viradas terá o nível reduzido.*

5). Uma (01) figura de alongamento

Código do elemento:

FigANC (Não Confirmada)

FigA (Confirmada)

Realizar de frente ou de costas, em curva e de mesmo eixo, figuras que demonstrem alongamento / flexibilidade (Bandeira / Metro, Arco, Ina Bauer, Biellmann, figuras de posição como Sit Foward, Camel Foward, Camel Torso, Camel Sideway) – ver anexo I com figuras permitidas.

(Desenvolver o ganho de flexibilidade para a execução das diversas posições específicas que compõe as modalidades de livre, dança, entre outras)

CLASSE INICIANTES

Os elementos são os mesmos para todas as categorias.

A Classe INICIANTES disponibiliza duas modalidades de participação: LIVRE INDIVIDUAL ou DUPLA LIVRE. O gerenciamento das provas é realizado através do sistema BASYS. O regulamento é igual para as duas modalidades.

CATEGORIA (idade em 31/12)	TEMPO DE MÚSICA INICIANTES
PRÉ-TOTS: ATÉ 7 ANOS	2:00min +- 10 segundos
TOTS: ATÉ 9 ANOS	
MINI: ATÉ 11 ANOS	
INFANTIL: ATÉ 13 ANOS	
CADETE: ATÉ 15 ANOS	
JÚNIOR: ATÉ 18 ANOS	
SÊNIOR: ATÉ 30 ANOS	
MASTER: A PARTIR DE 31 ANOS	

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS

1). Waltz Jump (Salto Inglês/ Salto de Valsa)

Código do elemento:

1WNC (Não Confirmado)

1W (Confirmado)

EXECUÇÃO

Deve ser executado isoladamente apenas 01 vez.

2). Um (01) corrupio duas bases interno (Heel and Toe)

Código do elemento:

HTNC (Não Confirmado)

Com, no mínimo, quatro (04) voltas. Entrada opcional. Oito (8) voltas ou mais receberá

HT (Confirmado)

bonificação de 20%. Não será validado quando utilizar o apoio do freio.

(Importante que seja definido o eixo de execução de forma que o corrupio se mantenha centralizado durante toda sua execução. Não pode utilizar o freio para girar);

3). Um (01) corrupio de uma base (Upright) em qualquer eixo.

Código do elemento:

UNC (Não Confirmado)

U1 (Externo de Frente Confirmado)

U2 (Interno de Costas Confirmado)

U3 (Externo de Costas Confirmado)

U4 (Interno de Frente Confirmado)

Com, no mínimo, duas (02) voltas. Entrada opcional. Realizado em um pé e em qualquer eixo. Seis (6) voltas ou mais receberá bonificação de 20%. Utilização de Upright em eixo externo receberá bonificação de 15% (utilizando como Difficult Change – DC)

(Importante que seja definido o eixo de execução de forma que o corrupio se mantenha centralizado durante toda sua execução);

4). Uma (01) Footwork Sequence Base INI (INICIANTES)

Código do elemento:

FoSqNC (Não Confirmada)

FoSqIB (Base)

FoSqI1 (Nível 1)

Deve ser realizada no eixo longo ou diagonal. O início deve ser parado. Para atingir o nível 1, deve apresentar e confirmar 4 dificuldades (passos/viradas/BM) dos seguintes listados: 3ti - Inside Three Turn (Virada de Três Interna), 3to - Outside Three Turn (Virada de Três externa), OpMk - Open Mohawk (Mohawk Aberto), Tr – Travelling, (apenas um será contado para o nível) e três (03) BM – Body movement (alto, médio ou baixo). Máximo de trinta (30) segundos. Deve cobrir pelo menos $\frac{3}{4}$ da pista.

Esclarecimentos para Footwork Sequence

- Para validar as viradas/passos, elas devem ser executadas corretamente e mostrar eixos claros antes e depois da troca de direção e as cúspides devem ser claras. Viradas puladas, viradas sem eixo ou viradas onde o patinador coloca a perna livre no chão durante ou na saída da virada não serão contadas.
- Cada tipo de virada/ passo pode ser contado apenas duas vezes.
- Paradas rápidas são permitidas se precisarem caracterizar a música.
- Não é permitida a execução de saltos durante o elemento (mesmo que não

seja um salto reconhecido). O salto será considerado um elemento ilegal e será penalizado como tal.

- *Os patinadores podem apresentar quantos Body movements desejarem.*
- *Pode ser realizado um passo/viradas extra. Se realizar mais passos/viradas terá o nível reduzido.*

5). Dois (02) lobes de impulsos cruzado de frente consecutivo ou Dois (02) lobes de impulsos externo de frente consecutivo

Código do elemento:

Lobe Impulso Externo Frente
LoINC (Não Confirmado)
LoIFB (Base)
LoIF (Confirmado)

Lobe Impulso Cruzado de Frente
LoICFNC (Não Confirmado)
LoICFB (Base)
LoICF (Confirmado)

Dois lobes de impulso cruzado de frente (progressivos) ou impulso externo de frente, com no mínimo 3 impulsos cruzados consecutivos, que deverão ser realizados para os dois sentidos (horário e anti-horário), um lobe logo após o outro. Pode conter no máximo 03 passos entre um lobe e outro. Mostrar claramente as fases de impulso externo e interno, caso isso não aconteça, o elemento será chamado como BASE.

(Desenvolver a qualidade do deslizamento em todas as direções e principalmente a ação dos joelhos durante os impulsos);

6). Dois (02) lobes de impulsos cruzado de costas consecutivo ou Dois (02) lobes de impulsos externo de costas consecutivo

Código do elemento:

Lobe Impulso Externo Costas
LoICNC (Não Confirmado)
LoICB (Base)
LoIC (Confirmado)

Lobe Impulso Cruzado de Costas
LoICCNC (Não Confirmado)
LoICCB (Base)
LoICC (Confirmado)

Dois lobes de impulsos cruzados de costas ou impulso externo de costas, com no mínimo 3 impulsos cruzados de costas consecutivos para os dois sentidos (horário e anti-horário), um lobe logo após o outro. Pode conter no máximo 03 passos entre um lobe e outro. Mostrar claramente as fases de impulso externo e interno, caso isso não aconteça, o elemento será chamado como BASE.

(Desenvolver a qualidade do deslizamento em todas as direções e principalmente a ação dos joelhos durante os impulsos);

7). Uma (01) figura de alongamento

Código do elemento:

FigANC (Não Confirmada)
FigA (Confirmada)

Realizar de frente ou de costas, em curva, figuras que demonstrem alongamento / flexibilidade (Bandeira / Metro, Arco, Ina Bauer, Biellmann, figuras de posição como Sit Foward, Camel Foward, Camel Torso, Camel Sideway) – ver anexo I com figuras permitidas.

(Desenvolver o ganho de flexibilidade para a execução das diversas posições específicas que compõe as modalidades de livre, dança, entre outras)

OBSERVAÇÃO EIXOS GIROS UPRIGHTS

Os eixos para os giros são considerados diferentes em relação ao eixo e direção sendo possível a realização de 04 (quatro) eixos diferentes, que são:

1. Externo de frente (U1)
2. Interno de costas (U2)
3. Interno de frente (U3)
4. Externo de costas (U4)

REGRAS E CONSIDERAÇÕES

- *A competição acontecerá em apresentação individual e em Dupla Mista.*
- *Na prova de livre individual, os atletas competem em separado: Masculino e Feminino.*
- *Permanência de 3 segundos em cada figura para ser validado.*
- *A figura de alongamento apresentada no programa será considerada conforme a posição descrita na folha de conteúdo. Caso existir outras figuras de alongamento realizadas no programa (ver lista de possíveis figuras no Anexo I), recomenda-se não realizá-las antes da execução oficial do elemento correspondente, evitando dúvidas no painel de julgamento e a possibilidade de o elemento ser avaliado incorretamente.*
- *A repetição de elementos será penalizada com a dedução de "Elemento Ilegal (Não permitido)", sendo aplicada uma dedução para cada repetição identificada.*
- *Quando o atleta falhar ao executar uma figura de alongamento e, conseqüentemente, perde o controle do elemento, decidindo por "repetir" a figura imediatamente após o erro, isso não será considerado como repetição, ou seja, não será um elemento ilegal.*

COLOCAÇÕES

No caso de empate nas provas de NOVATOS, INICIANTES a colocação será definida pelo atleta com maior pontuação na impressão artística.

LIVRE INDIVIDUAL BÁSICO

Para as provas de LIVRE INDIVIDUAL BÁSICO será utilizado o sistema internacional de julgamento com uso do software RollArt com base na categoria "FREE SKATING - PROMOTIONAL - Minis - Basic" para ser utilizada como cadastro de prova. **E desta forma, todos os valores dos elementos e deduções são os de tabela de valores e deduções do RollArt.**

CATEGORIA (idade em 31/12)	TEMPO DE MÚSICA BÁSICO
PRÉ-TOTS: ATÉ 7 ANOS	2:00min +- 10 segundos
TOTS: ATÉ 9 ANOS	
MINI: ATÉ 11 ANOS	
INFANTIL: ATÉ 13 ANOS	
CADETE: ATÉ 15 ANOS	
JÚNIOR: ATÉ 18 ANOS	
SÊNIOR: ATÉ 30 ANOS	
MASTER: A PARTIR DE 31 ANOS	

ELEMENTOS

Salto:

- Máximo de quatro (4) saltos são permitidos em todo o programa entre Waltz Jump, Toeloop e Salchow.
- Os dois saltos isolados devem ser diferentes.
- Obrigatório uma (1) combinação de saltos com dois (2) saltos.
- No máximo (2) duas execuções do mesmo salto.

Giros:

- Máximo de dois (2) elementos de giro permitido, com um total de três (3) giros em todo o programa.

o Um deles deve ser uma combinação com dois eixos diferentes.

o Um deve ser um isolado em qualquer eixo.

- Permitido apenas Uprights (solo e em combinação). Máximo de duas repetições de cada corrupio.

Uprights são corrupios realizados em um pé com eixo definido e sem a utilização do freio na execução do elemento. Não serão validadas posições difíceis e variações difíceis de corrupios, apenas a variação difícil de número de voltas (6 voltas ou mais) e apenas no corrupio isolado. E a utilização de Upright em eixo externo receberá bonificação de 15% (utilizando como Difficult Change – DC), no isolado ou na combo.

Footwork:

Deve ser realizada no eixo longo ou diagonal. O início deve ser parado. Para atingir o nível 1, deve apresentar e confirmar 4 dificuldades (passos/viradas/BM) dos seguintes listados: 3ti - Inside Three Turn (Virada de Três Interna), 3to - Outside Three Turn (Virada de Três externa), OpMk - Open Mohawk (Mohawk Aberto), Tr – Travelling, (apenas um será contado para o nível) e três (03) BM – Body movement (alto, médio ou baixo). Máximo de trinta (30) segundos. Deve cobrir pelo menos $\frac{3}{4}$ da pista.

COLOCAÇÕES PARA LIVRE BÁSICO

As colocações serão definidas pelo maior somatório de pontos.

Em caso de empate:

- No programa Único/free dance, vence o(a) atleta com a maior pontuação artística.

SOLO DANCE ESTADUAL

Será dividida em dois níveis e nas categorias abaixo. Julgamento será utilizando o sistema internacional de julgamento com uso do software RollArt com a prova de “Solo Dance - Promotional - Minis – Intermediate” como cadastro, apenas uma Dança Compulsória de base por nível. Diagrama do nível iniciante, criado pela Federação Brasileira de Hóquei e Patinação – FEBRAHPA e diagrama do nível avançado, criado pela Federação Gaúcha de Patinagem - FGP. Ver diagramas no ANEXO II.

- *No Rollart será utilizada a dança AND FOXTROT para a BSB Foxtrot e a GLIDE WALTZ para a FGP Waltz como referência de valores.*
- *A competição acontecerá INDIVIDUALMENTE, apresentando 2 e 4 diagramas (2 voltas)*
- *Atletas do Torneio Nacional Dança e Solo Dance Aspirante não poderão participar do Solo Dance Estadual.*
- *A competição será mista (feminino e masculino juntos).*
- *O mesmo atleta pode participar nos dois níveis no mesmo evento, com inscrições independentes.*
- *Ver ANEXO II com diagramas das Danças.*

CATEGORIA (idade em 31/12)	NÍVEL INICIANTE	NÍVEL AVANÇADO
PRÉ-TOTS: ATÉ 7 ANOS	BSB FOXTROT	FGP WALTZ
TOTS: ATÉ 9 ANOS		
MINI: ATÉ 11 ANOS		
INFANTIL: ATÉ 13 ANOS		
CADETE: ATÉ 15 ANOS		
JÚNIOR: ATÉ 18 ANOS		
SÊNIOR: ATÉ 30 ANOS		
MASTER: A PARTIR DE 31 ANOS		

SOLO DANCE PRÉ-INTERNACIONAL

Será dividida nas categorias Cadete, Juvenil, Junior e Sênior. Julgamento será feito com Rollart. Para as provas de Solo Dance Pré-Internacional será utilizado o sistema internacional de julgamento com uso do software RollArt com base na categoria "Solo Dance Ladies - Mini" para ser utilizada como cadastro de prova. E desta forma, todos os valores dos elementos são os de tabela de valores RollArt.

CATEGORIA (idade em 31/12)	Danças do MINI WS do ano 2026 1. <i>Skaters March</i> 2. <i>Olympic Foxtrot</i>
CADETE: 14 e 15 ANOS	
JUVENIL: 16 ANOS	
JÚNIOR: 17 E 18 ANOS	
SÊNIOR: 20 ANOS OU MAIS	

FREE DANCE ESTADUAL

Para as provas de Free Dance Estadual será utilizado o sistema internacional de julgamento com uso do software RollArt com base na categoria "Solo Dance Ladies – Espoir Basic (Freedance)" para todas as categorias e para ser utilizada como cadastro de prova. Desta forma, todos os valores dos elementos e deduções são os de tabela de valores e deduções do RollArt.

CATEGORIA (idade em 31/12)	FREE DANCE ESTADUAL
PRÉ-TOTS: ATÉ 7 ANOS	Tempo de música: 2:15 min (+ 10 segundos)
TOTS: ATÉ 9 ANOS	
MINI: ATÉ 11 ANOS	
INFANTIL: ATÉ 13 ANOS	
CADETE: ATÉ 15 ANOS	
JÚNIOR: ATÉ 18 ANOS	
SÊNIOR: ATÉ 30 ANOS	
MASTER: A PARTIR DE 31 ANOS	

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS

O FREE DANCE deve conter:

- Sequência Artística de Trabalho de Pés (Artistic Footwork Sequence): máximo nível 1, máximo 30 segundos.
- Sequência de Passos de Dança (Dance Steps Sequence), máximo nível 1, máximo 30 segundos.
- Uma (1) sequência de Traveling, máximo nível 1, máximo 15 segundos.
- Uma (1) sequência coreográfica (Choreographic Sequence), máximo 30 segundos.

Regras e considerações para a modalidade:

- A competição de Free Dance Estadual será mista (feminino e masculino juntos).
- Atletas do Solo Dance Internacional e Torneio Nacional Free Dance, não poderão participar da categoria Free Dance Estadual.

COLOCAÇÕES NA DANÇA COMPULSÓRIA

As colocações serão definidas pelo maior somatório de pontos.

QUARTETO ESTADUAL

Será dividida em seis categorias. Para as provas de Quarteto Estadual será utilizado o sistema internacional de julgamento com uso do software RollArt com base na categoria "Quartet - Cadet" para todas as categorias e para ser utilizada como cadastro de prova. Desta forma, todos os valores dos elementos e deduções são os de tabela de valores e deduções do RollArt.

CATEGORIA (idade em 31/12)	TEMPO MÚSICA QUARTETO ESTADUAL
TOTS/MINI: ATÉ 10 ANOS	2:15 min (+ 10 segundos)
MINI/INFANTIL: ATÉ 13 ANOS	
CADETE: ATÉ 15 ANOS	
JÚNIOR: ATÉ 18 ANOS	
SÊNIOR: A PARTIR DE 19 ANOS	
MASTER: A PARTIR DE 31 ANOS	

ELEMENTO OBRIGATÓRIO

Apenas um elemento será obrigatório para a modalidade, sendo este o elemento criativo. É permitido incluir outros elementos técnicos de quarteto, porém estes não terão valor de base e serão avaliados exclusivamente dentro dos componentes.

O QUARTETO deve conter:

- ELEMENTO CRIATIVO

O elemento não pode ser realizado como o primeiro ou último elemento do programa sem que tenha transição antes ou depois.

Requisitos básicos

- elemento deve ter duração mínima de cinco (5) segundos.
- Deve haver uma mudança evidente de formação ou configuração.
- Para que o elemento seja validado (valor fixo), todos os patinadores devem participar do elemento, apresentando movimentos criativos e inovadores.

Diretrizes para o Elemento Criativo

- É permitido o uso de diferentes níveis e/ou destaque de patinadores para enriquecer a coreografia e a música.
- Os movimentos escolhidos podem ser executados simultaneamente, em variação rítmica ou em momentos distintos, podendo ser realizados por patinadores individuais, duplas ou pelo grupo completo de quatro patinadores.
- Os patinadores podem parar ou permanecer estacionários a qualquer momento durante o elemento, desde que a pausa reflita e enriqueça a estrutura musical.
- Um levantamento pode ser incorporado ao Elemento Criativo. Este levantamento deve ser realizado pelo grupo e não apenas por dois patinadores.
- Não há exigências mínimas ou restrições quanto à área de deslocamento que os patinadores devem cobrir enquanto preparam e executam o Elemento Criativo.

Regras gerais para a modalidade

- Não pode ser composto por dois casais, duplas, mas sim por quatro patinadores atuando como um grupo.
- Deve entregar set de elementos contendo o nome do quarteto, título e tempo de início do elemento criativo.

DUO ESTADUAL

CATEGORIA (idade em 31/12)	TEMPO MÚSICA QUARTETO ESTADUAL
TOTS/MINI: ATÉ 10 ANOS	2:00 min (+/- 10 segundos)
MINI/INFANTIL: ATÉ 13 ANOS	
CADETE: ATÉ 15 ANOS	
JÚNIOR: ATÉ 18 ANOS	
SÊNIOR: A PARTIR DE 19 ANOS	
MASTER: A PARTIR DE 31 ANOS	

MASTER SHOW SOLO E DUPLA

Será dividida em duas categorias. Julgamento com sistema RollArt e com notas de componentes. Para as provas de Master Show Solo e Dupla será utilizado o sistema internacional de julgamento com uso do software RollArt com base na categoria "Solo Dance Ladies – Mini Basic (Freedance)" e para dupla "Couple Dance – Tots Basic" para todas as categorias e para ser utilizada como cadastro de prova. Desta forma, todos os valores dos elementos e deduções são os de tabela de valores e deduções do RollArt.

CATEGORIA (idade em 31/12)	Tempo de música: ATÉ 2:00 min
30 A 44 ANOS	
45 ANOS OU MAIS	

SHOW DANCE – MICHELE AUREA BEZERRA – MAB

Será dividida em três categorias de Solo (individual) e duas de dupla. Julgamento com sistema RollArt e com notas de componentes. Para as provas de Master Show Solo e Dupla será utilizado o sistema internacional de julgamento com uso do software RollArt com base na categoria "Free Skating Tots" e para dupla "Pairs - Tots" para todas as categorias e para ser utilizada como cadastro de prova. Desta forma, a impressão artística e deduções são os de tabela de valores e deduções do RollArt.

CATEGORIA SOLO (idade em 31/12)	CATEGORIA DUPLA (idade em 31/12)	Tempo de música: ATÉ 2:00 min
MAB JUNIOR 20 a 35 anos	MAB DM1 20 a 35 anos	
MAB SENIOR 1 de 36 A 45 anos	MAB DM2 acima de 35 anos	
MAB SENIOR 2 acima de 45 anos		

Programa máximo MAB SOLO:

- Saltos isolados até 01 volta;
- Corrupios isolados em pé;

Programa máximo MAB DUPLA:

- Saltos isolados até 01 volta;
- Corrupios de livre escolha;
- Levantamentos até o ombro do rapaz

Considerações sobre a modalidade

- *Masculino e Feminino competem juntos*
- *Lembrar que o critério de julgamento será o mérito artístico*
- *Será permitido objetos cênicos e é liberado o uso de adereços.*
- *A música poderá ser cantada e/ou instrumental desde que não vá contra os princípios éticos e morais.*
- *O vestuário é de livre escolha desde que não seja indecoroso.*

MINI GRUPO ESTADUAL

CATEGORIA (idade em 31/12)	Tempo de música: DE 3:00 ATÉ 3:30 min
INFANTIL ATÉ 13 ANOS	
ABERTO	

Mínimo de cinco (5) e máximo de doze (12) participantes

GRUPO ESTADUAL

CATEGORIA (idade em 31/12)	Tempo de música: Até 4:00 min
INFANTIL ATÉ 13 ANOS	
ABERTO	

Mínimo de treze (13) e máximo de trinta (30) participantes

FAMÍLIA

Mínimo de dois (2) participantes, sem limite máximo

Tempo de música: **MÁXIMO 2 minutos**

ANEXO I

BSB FOXTROT

Criado por FEBRAHPA

RITMO: Foxtrot

TEMPO: 104 BPM

Posição Par: Killian cruzada atrás

ENTRADA

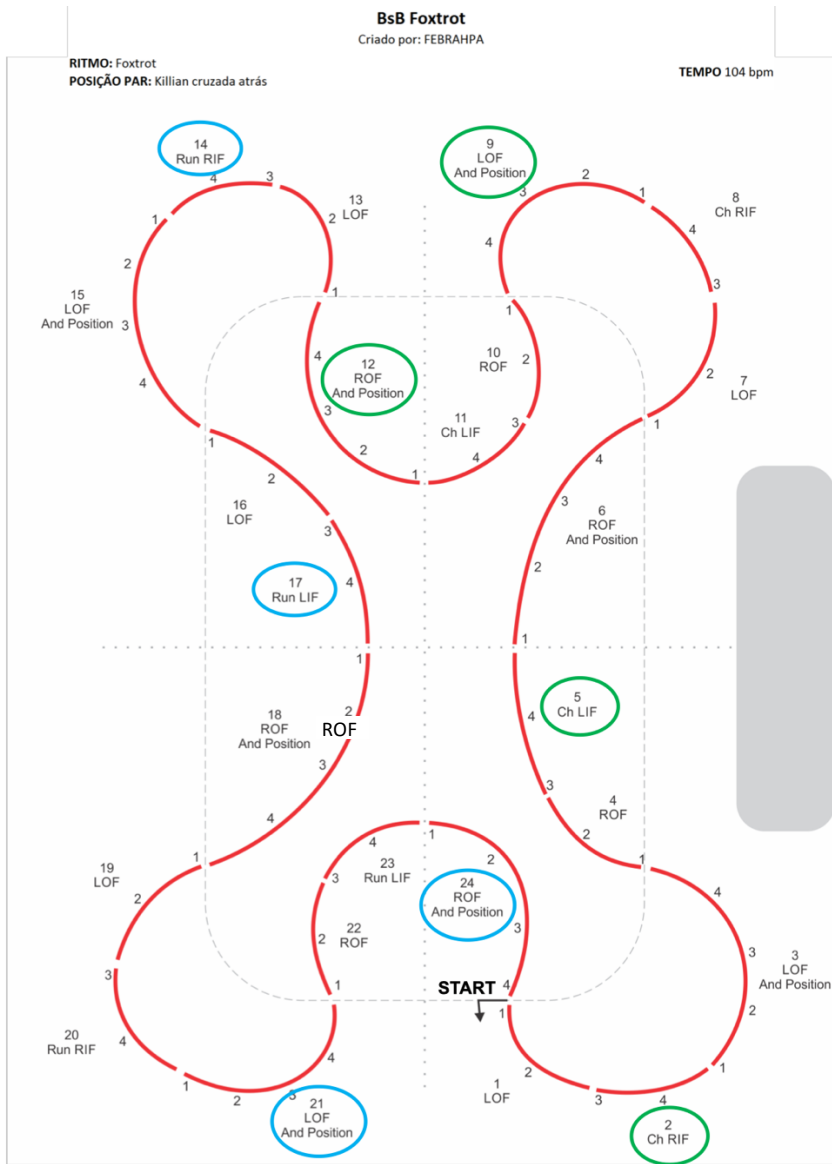
A dança começa na contagem 1 de um compasso musical. O primeiro passo deve ser o passo #1. A entrada não deve exceder 24 beats.

DESCRIÇÃO

STEP Nº	STEPS	MUSICAL BEATS	ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS
1st SECTION			
1	LOF	2	
2	Ch RIF	2	O atleta deverá executar o Chasse de forma correta.
3	LOF + And position	2 + 2	Tempo 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 o 4º tempo.
4	ROF	2	
5	Ch LIF	2	O atleta deverá executar o Chasse de forma correta.
6	ROF + And position	2 + 2	Tempo 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 o 4º tempo.
7	LOF	2	
8	Ch RIF	2	O atleta deverá executar o Chasse de forma correta.
9	LOF + And position	2 + 2	Tempo 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 o 4º tempo.
10	ROF	2	
11	Ch LIF	2	O atleta deverá executar o Chasse de forma correta.
12	ROF + And position	2 + 2	Tempo 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 o 4º tempo.
2nd SECTION			
13	LOF	2	
14	Run RIF	2	O atleta deverá executar o run de forma correta.
15	LOF + And position	2 + 2	Tempo 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 o 4º tempo.
16	ROF	2	
17	Run LIF	2	O atleta deverá executar o run de forma correta.
18	ROF + And position	2 + 2	Tempo 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 o 4º tempo.
19	LOF	2	

20	Run LIF	2	O atleta deverá executar o run de forma correta.
21	LOF + And position	2 + 2	Tempo 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 o 4º tempo.
22	ROF	2	
23	Run LIF	2	O atleta deverá executar o run de forma correta.
24	ROF + And position	2 + 2	Tempo 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 o 4º tempo.

DIAGRAMA



FGP WALTZ – SOLO

Por Karolina Telles e Marina Netto

RITMO: VALSA

REGULAMENTO COPA MERCOSUL 2026

TEMPO: 120 BPM

Página 28 de

PATTERN: Set

ENTRADA

A dança começa na contagem 1 de um compasso musical. O primeiro passo deve ser o passo #1. A entrada não deve exceder 24 beats.

DESCRIÇÃO

STEP Nº	STEPS	MUSICAL BEATS	ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS
1	ROF	2	Impulso externo em direção ao eixo longo.
2	Ch LIF	1	Chasse interno em direção ao eixo longo. Posição do pé da perna livre com a altura de 1 roda do chão, paralela ao chão, sem ocorrer sobrepasso.
3	ROF	3	Impulso externo em direção à barreira longa e eixo curto.
4	XF LIF	3	As rodas traseiras do pé à frente devem passar das rodas dianteiras do pé de base, mostrando uma posição “AND” cruzada, gerando velocidade no XF, mantendo os eixos e os tempos corretamente. Em direção à barreira longa oposta à patinada nos passos anteriores.
5	ROF	3	Impulso externo em direção à barreira longa.
6	XR LOF	2	O cross roll deve demonstrar claramente a troca de inclinação correta, localizado na baseline, em direção a barreira longa, mantendo os respectivos eixos externos, com os tempos corretos, gerando aumento da velocidade.
7	Ch RIF	1	Chasse interno em direção à barreira longa. Posição do pé da perna livre com a altura de 1 roda do chão, paralela ao chão, sem ocorrer sobrepasso.
8	LOF	3	Impulso externo em direção à barreira longa.
9	Run RIF	3	Run em direção à barreira curta.
10	LOF	3	Impulso externo em direção à barreira curta.
11	DpCh RIF	3	Dropped chasse iniciando da posição “and”, mantendo o eixo interno durante 3 tempos, com a perna livre estendida à frente. Início do passo em direção à barreira curta e final do passo em direção à barreira longa, deve estar localizado passando o eixo longo.
12	LOF	2	Impulso externo em direção à lateral longa.
13	Ch LIF	1	Chasse interno em direção à lateral longa. Posição do pé da perna livre com a altura de 1 roda do chão, paralela ao chão, sem ocorrer sobrepasso.
14	LOF Sw	3+3	O patinador executa um impulso externo paralelo à lateral longa, executando um movimento pendular da perna livre de trás para frente, no quarto tempo. O final do passo deve estar em direção ao eixo longo.

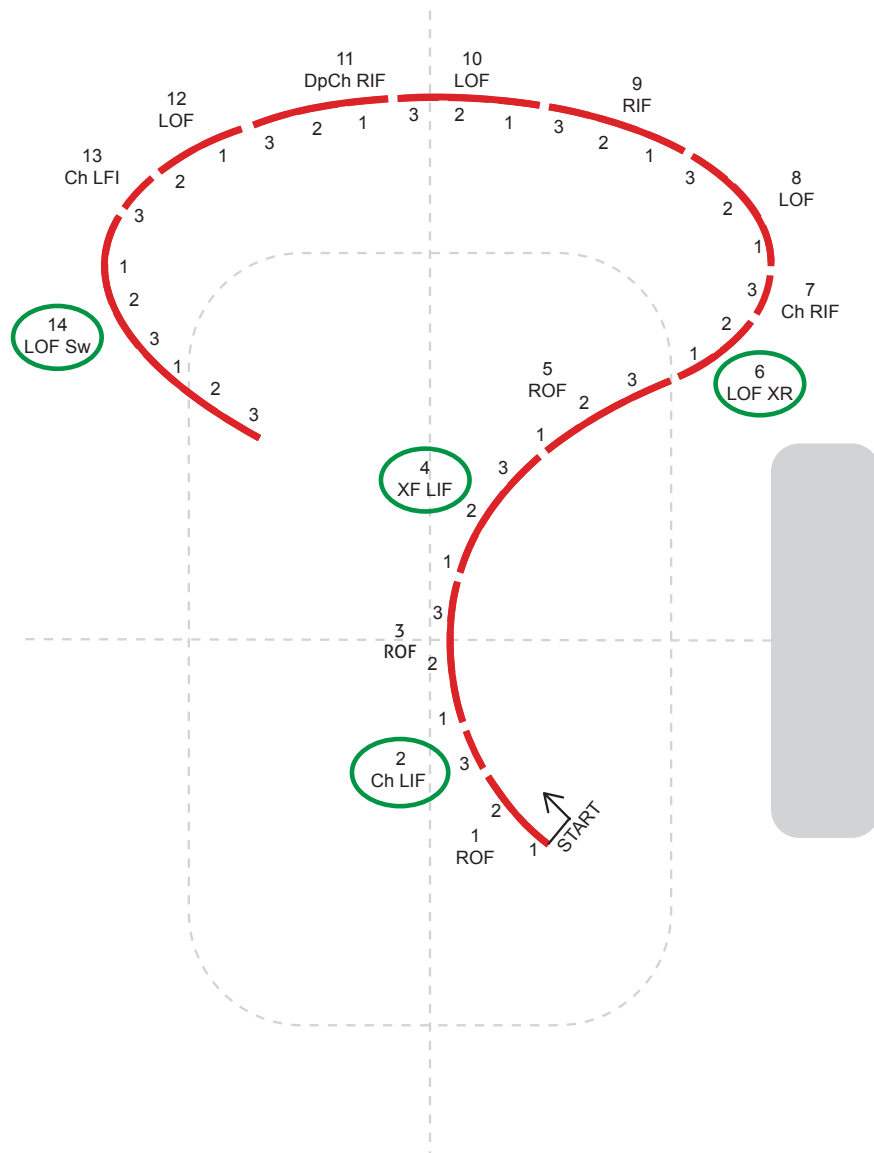
DIAGRAMA

FGP WALTZ – SOLO

Por Karolina Telles e Marina Netto

RITMO: VALSA

TEMPO: 120 BPM



KEY POINTS - FGP WALTZ - SOLO

1. Step 2 Ch LIF (1 beat)

- *Timing correto do passo;*
- *Execução técnica correta do Chassé, com a altura de 1 roda paralela ao chão, em um eixo interno claro;*
- *Sem desvio do eixo interno durante todo o passo;*

2. Step 4 XF LIF (3 beats)

- *Timing correto do passo;*
- *Execução correta do cross in front no eixo interno, com os pés próximos e paralelos;*

3. Step 6 XR LOF (2 beats)

- *Timing correto do passo;*
- *Correta execução técnica do cross roll, realizada com clareza no eixo externo, com inclinação adequada do corpo;*

4. Step 13 LOF Sw (3+3 beats)

- *Timing correto do passo;*
- *Execução técnica correta do swing, mantendo o eixo externo do início ao fim, passando a perna livre para frente no 4º beat.*

ANEXO III

FIGURAS OBRIGATÓRIAS

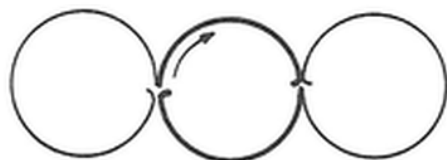


Fig. 111A

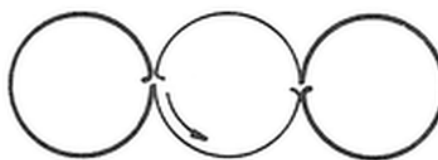


Fig. 111B

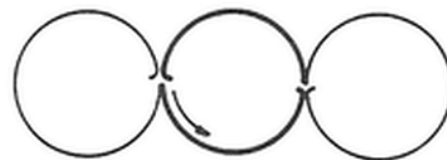


Fig. 112A

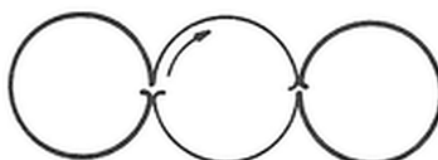


Fig. 112B

SERPENTINE EIGHT		
Figure:	111A	ROF-LOF
	111B	LOF-ROF
	112A	RIF-LIF
	112B	LIF-RIF

OPEN LOOP



Fig. 114

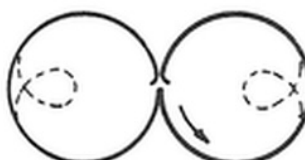


Fig. 115

LOOP CIRCLE

Figure:

114 ROF-LOF

115 RIF-LIF

***Este regulamento foi adaptado exclusivamente para a COPA MERCOSUL!**

Mais informações e considerações para as classes

NOVATOS, INICIANTES, BÁSICO,

FREE DANCE ESTADUAL, FIGURAS OBRIGATÓRIAS ESTADUAL:

https://www.fgp.org.br/_files/ugd/265186_50b77a813237487480cd960e2f89050d.pdf

Mais informações para a classe :

APRENDIZ:

https://www.fgp.org.br/_files/ugd/265186_d156a98462014d4d830b2e3a958d102f.pdf

PROGRAMA NOVATOS E INICIANTES:

https://www.fgp.org.br/_files/ugd/265186_d037faf3139d4e01b66291b358782ab8.pdf

PROGRAMA LIVRE BÁSICO:

https://www.fgp.org.br/_files/ugd/265186_f77263049711418da50148f23999748e.pdf

PRGRAMA FREE DANCE ESTADUAL:

https://www.fgp.org.br/_files/ugd/265186_9b03e271850c4fb7b75b093a017b4c06.pdf

CLASSE ESPECIAL: REGULAMENTO CSP