



Associação de Patinagem de Lisboa

PATINAGEM ARTÍSTICA

REGULAMENTO TORNEIO BENJAMIM ESPERANÇAS 2024

Solo Dance

Prova individual, destinada aos atletas do escalão de benjamins com distinção do género

Prova: O programa a apresentar será uma dança livre.

Música: 2m30s +/-10s

Benjamins (Com mínimo Nível 5 de Iniciação e Máximo Nível 2 de Especialidade)

Limites técnicos:

- **Sequencia coreográfica (ChSt):**
 - 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 máxima de 30 segundos
- **Requerimentos Básicos:**

O atleta deve demonstrar a habilidade de patinar na música e interpretar a música usando elementos técnicos como: steps, turns, arabescos, pivot, ina bauer, águias, saltos de uma rotação e saltos de uma rotação não declarados, piões rápidos. etc...
- **Footwork sequence (Fosq):** correspondente ao escalão de Benjamim (Tots) estabelecido pela WS ATC 2024 em “Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating”.
 - O tempo máximo de execução são 40 segundos.
 - Cada step/turn requeridos poderá ser executado duas vezes durante a sequência.
 - Tem de incluir pelo menos 4 dos seguintes turns:
 - o (1) Cross in Front (XF)
 - o (1) Inside Three Turn (I 3t)
 - o (1) Outside Three Turn (O 3t)
 - o (1) Open Mohawk (OpMk)
 - o (1) Traveling (Tr) (é permitido um clockwise e um anticlockwise).



Associação de Patinagem de Lisboa **PATINAGEM ARTÍSTICA**

- **Travelling Sequence:** Máximo Nível 1
 - Tempo máximo de execução são 10s.

Prémios: Serão entregues prémios aos três primeiros classificados.

Sistemaajuizamento: Rollart.