



# Associação de Patinagem de Lisboa

## PATINAGEM ARTÍSTICA

### REGULAMENTO TORNEIO BENJAMIM ESPERANÇAS 2024

#### PATINAGEM LIVRE

**A quem se destina:** Benjamins.

**Atletas com:** mínimo Nível 5 de Iniciação e Máximo Nível 2 de Especialidade.

**Duração do programa:** 2'30" (+/- 10").

#### Conteúdos e limites técnicos:

##### **Jumps:**

- Waltz jump e todos os saltos de 1 volta;
- Máximo 10 saltos;
- Máximo 3 saltos de cada;
- Máximo 2 combo jumps até 4 saltos.

##### **Spins:**

- Upright e sit (incluindo difficult positions);
- Máximo 2 piões (1 isolado e 1 combo spin com um máximo de 4 posições).

##### **Footwork sequence:**

- Só podem apresentar os seguintes turns: Cross in front, Inside Three Turn, Outside Three turn, Open Mohawk, traveling (one clockwise and one anticlockwise), no máximo em 30 segundos.
- Têm de apresentar obrigatoriamente 4 destes turns, sendo que para atingirem nível 1 devem validar pelo menos 2 turns.

**Prémios:** Serão entregues prémios aos três primeiros classificados e haverá diferenciação por género.

**Sistema ajuizamento:** Rollart.