

ORIENTAÇÕES TÉCNICAS E REGULAMENTARES PARA AS PROVAS DA PATINAGEM ARTÍSTICA

ÉPOCA 2025



associação
de patinagem
de lisboa

REDIGIDO PELA DIREÇÃO TÉCNICA DISTRITAL E APROVADO PELA
DIREÇÃO DA AP LISBOA EM 17 DE FEVEREIRO DE 2025

PATINAGEM ARTÍSTICA

Índice

Introdução	3
Competições Oficiais Calendarizadas	4
1. Open APL.....	4
2. Torneio Aberto de Show	5
3. Torneio Primavera.....	5
4. <i>Meeting</i> Esperanças.....	5
5. Torneio Verão.....	6
6. Torneio Benjamins Esperanças	6
7. Taça Cidade Lisboa.....	7
7.1 Taça Cidade Lisboa - Iniciação.....	7
7.2 Taça Cidade Lisboa – Especialidade de Patinagem Livre.....	7
7.3 Taça Cidade Lisboa – Especialidade de Solo Dance	8
8. Roller Show	8
Normas de vestuário e penalizações	9
Anexo I: Regulamento de Diretrizes Gerais e Técnicas das Provas de Show e Precisão	10
Anexo II: Regulamento Técnico da Categoria de Iniciação	15
Anexo III – Regulamento Técnico da Categoria de Pré-Competição – Patinagem Livre	16
Anexo IV – Regulamento Técnico da Categoria de Pré-Competição – Solo Dance	20

Introdução

O presente documento visa estabelecer as orientações técnicas necessárias para a realização das provas promovidas pela Associação de Patinagem de Lisboa (APL).

A estrutura das provas assenta em dois princípios fundamentais:

- 1. Promoção da Evolução dos atletas** – Assegurar que os patinadores competem em condições ajustadas ao seu nível técnico, proporcionando um percurso de progressão estruturado e alinhado com os sistemas de ajuizamento mais recentes (DreamRoll e Rollart).
- 2. Simplificação e Estabilidade** – Garantir uma maior consistência ao longo da época desportiva face às épocas anteriores, principalmente nas categorias de iniciação e pré-competição, reduzindo significativamente a necessidade de alterações frequentes aos programas dos atletas, permitindo um planeamento mais eficiente por parte dos clubes e treinadores.

Assim, ao conjugar uma progressão bem definida com a consistência dos programas nas provas, tem-se como objetivo principal um crescimento sustentável da patinagem artística a nível associativo, assegurando que todos os atletas competem em condições equilibradas e estimulantes.

Adicionalmente, a organização das competições segue uma lógica de evolução que distingue três categorias principais:

Iniciação: Tem como foco os atletas que estão a realizar os níveis de Iniciação e que, como tal, estão no estágio primordial do seu percurso competitivo. As provas de iniciação são desenhadas para promover a familiarização com o ambiente competitivo e permitir o desenvolvimento de habilidades fundamentais, com ênfase na execução de elementos básicos da patinagem artística, usando o DreamRoll como sistema de ajuizamento.

Pré-competição: Focada na preparação para a transição dos atletas para a competição, esta categoria envolve provas que permitem aos atletas testarem as suas competências em ambiente competitivo, mas com menos exigências técnicas e mais apoio para o desenvolvimento das suas habilidades. Destinado aos atletas que já tenham iniciado o seu percurso nos níveis de Especialidade.

Competição: Destina-se aos atletas que satisfaçam os níveis de acesso mínimos requeridos para a participação nos quadros competitivos da FPP. Estes competem nas condições mais exigentes do sistema Rollart, de acordo com os regulamentos oficiais da World Skate.

Competições Oficiais Calendarizadas

Seguindo a ordem cronológica, os eventos integrados na formação competitiva dos atletas para a presente época, promovidos pela APL, são os seguintes:

1. Open APL;
2. Torneio Aberto de Show;
3. Torneio Primavera;
4. *Meeting* Esperanças;
5. Torneio Verão;
6. Torneio Benjamins Esperanças;
7. Taça Cidade Lisboa;
8. Roller Show.

1. Open APL

- **Objetivo:** Proporcionar aos atletas a oportunidade de ensaiar a execução dos seus programas em ambiente competitivo no início da época, com especial foco nos que estão apurados para competir nos Abertos Nacionais dos quadros competitivos da Federação de Patinagem de Portugal (FPP), na especialidade de Patinagem Livre (PL) e de Solo Dance (SD). Não obstante, este evento também serve como um teste de preparação para os restantes atletas que integram - ou, ainda que não cumpram com os requisitos mínimos, tencionam integrar - a categoria de competição da corrente época.
- **Sistema de Ajuizamento:** Rollart.
- **Categoria – Alvo:** Competição - Infantis a Seniores.
- **Exigências regulamentares:**
 - **Requisitos mínimos:**
 - Patinagem Livre: Infantis - Nível 2 PL. Restantes escalões: Nível 3 PL.
 - Solo Dance: Infantis - Nível 2 SD. Restantes escalões: Nível 3 SD.
 - **Programas a apresentar:**
 - Patinagem Livre: Programa Longo, para o escalão de Infantis, e Programa Curto para os restantes, de acordo com o [Regulamento Oficial da World Skate – Free Skating 2025](#).
 - Solo Dance: Dança Livre, para todos os escalões, de acordo com o [Regulamento Oficial da World Skate – Solo Dance 2025](#).

2. Torneio Aberto de Show

- **Objetivo:** Proporcionar aos clubes uma prova de teste/preparação antes do Campeonato Nacional e/ou Torneio Nacional de Show da presente época.
- **Formato da Competição e Exigências Regulamentares:** Consultar [Anexo I: Regulamento de Diretrizes Gerais e Técnicas das Provas de Show e Precisão](#).

3. Torneio Primavera

- **Objetivo:** Proporcionar um momento competitivo individual estruturado para os atletas da categoria de Iniciação, com o intuito de fomentar o seu desenvolvimento técnico e artístico.
- **Sistema de Ajuizamento:** DreamRoll.
- **Categoria - Alvo:** Iniciação - Nível I a V (inclusive).
- **Exigências regulamentares:** Consultar [Anexo II – Regulamento Técnico da Categoria de Iniciação](#).

4. Meeting Esperanças

- **Objetivo:** Proporcionar uma experiência positiva aos atletas mais jovens, com ênfase na aprendizagem e no prazer da prática desportiva, sem a imposição da pressão competitiva, oferecendo-lhes um primeiro contacto com a modalidade de forma acessível e lúdica. A organização planeia promover momentos de interação e dinamismo para os atletas, pais, delegados e treinadores, com o intuito de fomentar o espírito de comunidade e de integração. A inscrição na prova dará acesso a essas iniciativas, que visam enriquecer a experiência dos participantes e apoiar o desenvolvimento da modalidade em contexto social.
- **Sistema de Ajuizamento:** Não existe.
- **Escalões destinatários:** Iniciação e Benjamins.
- **Requisitos máximos:** Até nível V de Iniciação.
- **Exigências regulamentares:**
 - Duração do Programa: 2:15 minutos (± 15 segundos).
 - Conteúdo Técnico: Livre, não existindo elementos obrigatórios.

5. Torneio Verão

- **Objetivo:** Proporcionar um momento competitivo individual estruturado para os atletas das categorias de Pré - Competição e Competição, nas especialidades de Patinagem Livre e Solo Dance, com o intuito de fomentar o seu desenvolvimento técnico e artístico.
- **Sistema de Ajuizamento:** Rollart.
- **Categorias - Alvo:** Pré - Competição e Competição.
- **Exigências regulamentares:**
 - **Pré - Competição:**
 - Patinagem Livre: Consultar [Anexo III: Regulamento Técnico da Categoria de Pré-Competição – Patinagem Livre](#);
 - Solo Dance: Consultar [Anexo IV: Regulamento Técnico da Categoria de Pré-Competição – Solo Dance](#).
 - **Competição:**
 - Patinagem Livre: Programa Longo para todos os escalões, de acordo com o [Regulamento Oficial da World Skate – Free Skating 2025](#);
 - Solo Dance: Dança Livre (Infantis e Iniciados) e Style Dance (Cadetes a Sêniores), de acordo com o [Regulamento Oficial da World Skate – Solo Dance 2025](#).

6. Torneio Benjamins Esperanças

- **Objetivo:** Proporcionar um momento competitivo adicional aos atletas do escalão de Benjamins, com o intuito de fomentar o desenvolvimento das possíveis futuras promessas da patinagem artística associativa.
- **Sistema de Ajuizamento:** Rollart.
- **Categoria - Alvo:** Pré - Competição.

➤ **Exigências regulamentares:**

- Patinagem Livre: Consultar [Anexo III: Regulamento Técnico da Categoria de Pré-Competição – Patinagem Livre](#), relativo ao escalão de Benjamins;
- Solo Dance: Consultar [Anexo IV: Regulamento Técnico da Categoria de Pré-Competição – Solo Dance](#), relativo ao escalão de Benjamins.

7. Taça Cidade Lisboa

- **Objetivo:** proporcionar um momento competitivo por equipas para os atletas de todas as categorias, com o intuito de fomentar não só o desenvolvimento técnico, como também o espírito de equipa.

➤ **Formato da prova:**

Existem 3 vertentes para este evento:

1. Iniciação;
2. Especialidade de Patinagem Livre;
3. Especialidade de Solo Dance.

7.1 Taça Cidade Lisboa - Iniciação

- **Sistema de Ajuizamento:** DreamRoll.
- **Constituição das Equipas:** Cada clube poderá inscrever 2 equipas (cada uma, no máximo, com 10 atletas).
- **Pontuação e Classificação:** Para a classificação da equipa, são contabilizadas as 7 melhores notas de cada equipa e somados os seus pontos, sendo que os atletas da Divisão A, terão um fator de multiplicação de 1,4.
- **Exigências regulamentares:** Consultar [Anexo II – Regulamento Técnico da Categoria de Iniciação](#).

7.2 Taça Cidade Lisboa – Especialidade de Patinagem Livre

- **Sistema de Ajuizamento:** Rollart.
- **Constituição das Equipas:** Cada clube poderá inscrever 2 equipas (cada uma, no máximo, com 15 atletas).

- **Pontuação e Classificação:** Para a classificação da equipa, são contabilizadas as 10 melhores notas de cada equipa e somados os seus pontos, tendo em conta os fatores multiplicativos dos escalões, conforme o artigo 67.º do [Regulamento Geral da Patinagem Artística](#) (RGPA).
Em caso de empate entre dois ou mais clubes, aplica-se o artigo 68.º do referido RGPA.
- **Exigências regulamentares:**
 - **Pré – Competição:** Consultar [Anexo III: Regulamento Técnico da Categoria de Pré-Competição – Patinagem Livre](#);
 - **Competição:** Programa Longo para todos os escalões, de acordo com o [Regulamento Oficial da World Skate – Free Skating 2025](#).

7.3 Taça Cidade Lisboa – Especialidade de Solo Dance

- **Sistema de Ajuizamento:** Rollart.
- **Constituição das Equipas:**

Cada clube poderá inscrever 2 equipas (cada uma, no máximo, com 10 atletas).
- **Pontuação e Classificação:**

Para a classificação da equipa, são contabilizadas as 7 melhores notas de cada equipa e somados os seus pontos, tendo em conta os fatores multiplicativos dos escalões, conforme o artigo 67.º do [Regulamento Geral da Patinagem Artística](#) (RGPA).
Em caso de empate entre dois ou mais clubes, aplica-se o artigo 68.º do referido RGPA.
- **Exigências regulamentares:**
 - **Pré – Competição:** Consultar o [Anexo IV: Regulamento Técnico da Categoria de Pré-Competição – Solo Dance](#);
 - **Competição:** Dança Livre, para todos os escalões, de acordo com o [Regulamento Oficial da World Skate – Solo Dance 2025](#).

8. Roller Show

- **Objetivo:** Proporcionar aos clubes uma prova de teste/preparação antes do Campeonato Nacional e/ou Torneio Nacional de Show da época seguinte.
- **Formato da Competição e Exigências Regulamentares:** Consultar [Anexo I: Regulamento de Diretrizes Gerais e Técnicas das Provas de Show e Precisão](#).

Normas de vestuário e penalizações

Normas de Vestuário – aplicável a todas as categorias:

O vestuário deve ser concebido de forma a cobrir integralmente as ancas, glúteos e peito/seios, garantindo que os mamilos estão totalmente cobertos e não visíveis através do material. Não são permitidas transparências ou qualquer efeito que simule nudez nessas áreas, a fim de não causar constrangimento ao atleta, aos oficiais de arbitragem e/ou aos espectadores.

Além disso, o vestuário deverá permanecer inalterado durante toda a execução do programa, pelo que todos os acessórios (brilhantes, pedras, botões, entre outros) deverão estar devidamente fixos ao fato.

Caso estas normas sejam violadas, aplicar-se-á a penalização prevista.

Penalizações:

Na categoria de Iniciação, as penalizações a atribuir serão aquelas que estão descritas no [Regulamento Oficial do Sistema DreamRoll 2025](#).

Nas categorias de Pré-Competição e Competição, as penalizações a atribuir serão aquelas que estão descritas nos regulamentos oficiais da World Skate para as especialidades de Solo Dance e Patinagem Livre. No entanto, para a categoria de Pré-Competição, aplicar-se-ão as seguintes exceções:

- Patinar fora da área de competição estipulada ou tocar na barreira da pista durante a execução do programa.
- Entrada e saída da pista sem respeitar o tempo permitido (consultar ponto 2.15 do [Regulamento Oficial da World Skate – General 2025](#)).

Anexo I: Regulamento de Diretrizes Gerais e Técnicas das Provas de Show e Precisão

1. Formato da Prova:

A prova está dividida em duas categorias:

1.1 Competição:

Esta é a categoria mais indicada para as equipas que tencionam competir no Campeonato Nacional: o sistema deajuizamento a utilizar é o ROLLART, seguindo as regras dos regulamentos técnicos da World Skate de 2025.

Para a participação nesta categoria os atletas devem ter, no mínimo, 12 (doze) anos de idade (a idade é definida segundo o ano civil a que corresponde cada época desportiva) e Nível 2 de uma especialidade.

Na referida categoria, constarão as seguintes provas:

- **SHOW:**

- a) **Grupos Grandes** - 16 a 30 Atletas (máximo 4 suplentes) 4:30-5:00 minutos $\pm$ 10s
- b) **Grupos Pequenos** - 6 a 12 Atletas (máximo 2 suplentes) 4:30-5:00 minutos $\pm$ 10s
- c) **Grupos Juniores** - 8 a 16 Atletas (máximo 2 suplentes) 3:30-4:00 minutos $\pm$ 10s
- d) **Quartetos Seniores*** - 4 Atletas (máximo 1 suplente) 3:15 minutos $\pm$ 10s
- e) **Quartetos Juniores*** - 4 Atletas (máximo 1 suplente) 3:15 minutos $\pm$ 10s
- f) **Quartetos Cadetes*** - 4 Atletas (máximo 1 suplente) 3:00 minutos $\pm$ 10s

- **PRECISÃO:** Equipa constituída por 16 atletas e, no máximo, 4 suplentes.

- a) **Júnior*** - 4:00 minutos $\pm$ 10s
- b) **Sénior*** - 4:30 minutos $\pm$ 10s

***Atenção aos elementos exigidos para a presente época 2025 dos Quartetos e da Precisão.**

Regulamentos Oficiais da World Skate para 2025:

[Show](#)

[Quartetos](#)

[Precisão](#)

1.2 Promocional:

Esta é a categoria mais indicada para as equipas que tencionam competir no Torneio Nacional: o sistema de ajuizamento a utilizar é o WHITE. Para a participação nesta categoria os atletas devem ter, no mínimo, 10 (dez) anos de idade (a idade é definida segundo o ano civil a que corresponde cada época desportiva) e Nível V de iniciação.

Na referida categoria, constarão as seguintes provas:

SHOW:

- a) **Grupo Grande** – 16 a 30 Atletas (máximo 4 suplentes) 4:30-5:00 minutos (+/- 10s)
- b) **Grupo Pequeno** – 6 a 12 Atletas (máximo 4 suplentes) 4:30-5:00 minutos (+/- 10s)
- c) **Quarteto** - 4 Atletas (máximo 1 suplente) 3:15 (+/- 10s)
- d) **Quarteto Cadete** – 4 atletas (máximo 1 suplente) 3:00 (+/- 10s)

Nota: em Show Promocional, apenas podem participar atletas até ao escalão de Cadete, inclusive.

PRECISÃO:

- a) **Precisão** – 12 a 16 atletas (Máximo 4 suplentes) 4:00-4:30 (+/- 10s)

2. Regulamento Técnico para a Categoria Promocional

2.1 Música:

- Não há restrições à escolha musical, mas a coreografia deve estar em sintonia com as músicas selecionadas.

2.2 Entradas e Saídas de Ringue:

- As equipas devem entrar em pista logo após serem apresentadas;
- Cada equipa tem no máximo 40 segundos para a entrada e para posicionamento dos objetos. O cronometro começa a contar após o primeiro movimento do/dos atletas;
- Será atribuída uma penalização de 0.3 na Nota A se a entrada ultrapassar o tempo permitido;
- Os objetos devem ser levados pelos atletas que fazem parte da performance;
- O tempo da performance começa a contar após o primeiro movimento do ou dos atletas.

2.3 Acessórios:

- São permitidos a utilização de acessórios durante a performance desde que mantenham a segurança dos atletas e da pista. A má utilização dos acessórios/objetos afetará a qualidade da coreografia/performance assim como a boa utilização irá valorizar a coreografia/performance;
- Os Acessórios só podem ser carregados individualmente por um atleta, ou seja, o mesmo objeto não pode ser carregado por dois ou mais atletas;
- Não é permitido acessórios que ultrapassem o tamanho de 1 metro cubico;
- Não é permitido a utilização de sets de decoração (Exemplo: Cenários, estruturas de qualquer tamanho, etc.);
- Não é permitido máquinas de fumo, nem “spotlights”;
- Não é permitido o uso de pirotecnia.

2.4 Vestuário:

- Não há restrições ao vestuário. Mudanças de fato durante o programa são permitidas.

2.5 Regras Gerais:

- Quartetos:

- São permitidos todos os saltos de uma rotação, Axel, Duplo Toe Loop e Duplo Salchow;
- São permitidos piões, à exceção dos Camel Heel, Broken e Inverted;
- Só poderá existir, no máximo, dois momentos de saltos e/ou piões (isto é, um salto e um pião, dois saltos ou dois piões);
- Os saltos e os piões serão contabilizados como passos/transições. Bem executados, poderão enriquecer a performance.

- Grupos:

- Os atletas devem patinar como um todo;
- Saltos com mais de uma rotação não são permitidos;
- Piões verticais e em baixo sem entrada são permitidos.

2.6 Ajuizamento:

Serão atribuídas duas notas:

Nota A (Conteúdo do Programa)

1. Ideia (tema), coreografia e técnica de grupo.
2. Preenchimento do Espaço
3. Qualidade de patinagem (Skating Skills)

Nota B (Apresentação)

1. Impressão geral.
2. Realização do tema.
3. Expressão e Interpretação.

Nota: Em caso de empate, prevalece a nota B.

2.7 Deduções:

Entrada no ringue superior a 40s	0.3 Nota A
Quedas · Ligeira (Queda pequena, com uma recuperação rápida) · Media (Um Patinador por período prolongado ou mais do que um Patinador com quedas ligeiras) · Grande (Mais do que um Patinador durante um grande período de tempo)	0,2 Nota B 0.4 Nota B 0.6 Nota B

2.8 Sinopse:

- A sinopse deverá ser enviada para a APL (confirmar a data-limite no protocolo), para que os juízes e a locução tenham acesso às sinopses durante as competições;
- A sinopse será lida publicamente durante a entrada das equipas em pista;
- Deverá ser uma breve explicação do tema/performance, no máximo, 30 (trinta) palavras.

Qualquer caso omissso neste regulamento prevalece o estipulado no regulamentos em vigor, Regulamentos Oficiais da World Skate 2025 para Show, Quartetos e Precisão.

Anexo II: Regulamento Técnico da Categoria de Iniciação

DIVISÃO A		
Requisitos Mínimos	Tempo do Programa	Conteúdo Técnico & Limitações
Nível I de Iniciação	2:15 minutos (±15 segundos)	Máximo 3 momentos de posições de patinagem. Máximo 3 momentos de saltos. Apenas serão permitidos saltos até nível V de iniciação. Máximo 2 momentos de piões. Apenas é permitido apresentar pião nos 2 pés e pião interior trás em posição parada. Sequência Artística até nível 2.

DIVISÃO B		
Requisitos Mínimos	Tempo do Programa	Conteúdo Técnico & Limitações
Nível III de Iniciação	2:15 minutos (±15 segundos)	Máximo 3 momentos de posições de patinagem. Máximo 3 momentos de saltos. Apenas serão permitidos saltos até nível 2 de Patinagem Livre. Máximo 3 momentos de piões. Se apresentados mais do que 2 momentos, pelo menos um terá de ser isolado. Sequência Artística até nível 4.

Nota: Os elementos técnicos apresentados deverão cumprir integralmente as normas estabelecidas no [Regulamento Oficial do Sistema DreamRoll 2025](#).

Anexo III – Regulamento Técnico da Categoria de Pré-Competição – Patinagem Livre

DIVISÃO A			
Escalões	Requisitos Mínimos	Tempo do Programa	Conteúdo Técnico & Limitações
Benjamim Infantil	Nível I de PL	2:15 minutos (±15 segundos)	SALTOS: - Máximo de 10 saltos de uma volta (incluindo-se também, para a contagem, o salto de valsa). - Máximo 2 combinações de saltos (cada uma com até 4 saltos). - O mesmo salto não poderá ser apresentado mais que 3 vezes. PIÕES: - Apenas piões básicos de natureza <i>Upright</i> são permitidos (isto é, <i>difficult positions</i> não poderão ser apresentadas). - Podem ser apresentados 2 elementos de pião, sendo que um deles deverá ser uma combinação de piões. As combinações só poderão ter, no máximo, 3 posições. - As combinações terão de ser diferentes. FOOTWORK SEQUENCE: - Sequência correspondente ao escalão de Benjamim estabelecida pelas regras da WS 2025. - Tempo limite: 30s.
Iniciado Cadete Juvenil Júnior Sénior	Nível I de PL	2:45min (±15 segundos)	SALTOS: - Máximo de 10 saltos de uma volta (incluindo-se também, para a contagem, o salto de valsa). - Máximo 2 combinações de saltos (cada uma com até 4 saltos). - O mesmo salto não poderá ser apresentado mais que 3 vezes.



Iniciado Cadete Juvenil Júnior Sénior	Nível I de PL	2:45min (±15 segundos)	PIÕES: - Apenas piões de natureza <i>Upright</i> e <i>Sit</i> são permitidos (<i>difficult positions</i> poderão ser apresentadas). - Podem ser apresentados 2 elementos de pião, sendo que um deles deverá ser uma combinação de piões. As combinações só poderão ter, no máximo, 3 posições. - As combinações terão de ser diferentes. FOOTWORK SEQUENCE: - Máximo nível 1: 4 <i>one foot turns</i> confirmadas (apenas se validará 2 de cada natureza); 1 feature - <i>Body Movements</i> ou <i>Choctaws</i>. - Tempo limite: 30s.
---	---------------	---------------------------	---

DIVISÃO B

Escalões	Requisitos Mínimos	Tempo do Programa	Conteúdo Técnico & Limitações
Benjamim	Nível II de PL	2:45min (±15 segundos)	SALTOS: - Máximo de 10 saltos de uma volta (incluindo-se também, para a contagem, o salto de valsa). - Máximo 2 combinações de saltos (cada uma com até 4 saltos). - O mesmo salto não poderá ser apresentado mais que 3 vezes. PIÕES: - Apenas piões de natureza <i>Upright</i> e <i>Sit</i> são permitidos (<i>difficult positions</i> poderão ser apresentadas). - Podem ser apresentados 2 elementos de pião, sendo que um deles deverá ser uma combinação de piões. As combinações só poderão ter, no máximo, 3 posições. - As combinações terão de ser diferentes. FOOTWORK SEQUENCE: - Sequência correspondente ao escalão de Benjamim estabelecida pelas regras da WS 2025. - Tempo limite: 30s.



Infantil	Nível II de PL	2:45min (±15 segundos)	SALTOS: - Máximo de 12 saltos. São permitidos todos os saltos simples, incluindo Axel. - Máximo 2 combinações de saltos (cada uma com até 5 saltos). - O mesmo salto de uma volta não poderá ser apresentado mais que 3 vezes. - Axel não poderá ser apresentado mais que 2 vezes. Se apresentado 2 vezes, um deles terá de ser em combinação. PIÕES: - Apenas piões de natureza <i>Upright</i> e <i>Sit</i> são permitidos (<i>difficult positions</i> poderão ser apresentadas). - Podem ser apresentados 2 elementos de pião, sendo que um deles deverá ser uma combinação de piões. As combinações só poderão ter, no máximo, 3 posições. - As combinações terão de ser diferentes. FOOTWORK SEQUENCE: - Máximo nível 1: 4 <i>one foot turns</i> confirmadas (apenas se validará 2 de cada natureza); 1 feature - <i>Body Movements</i> ou <i>Choctaws</i>. - Tempo limite: 30s.
Iniciado Cadete Juvenil Júnior Sénior	Nível III de PL	2:45min (±15 segundos)	SALTOS: - Máximo de 12 saltos. São permitidos todos os saltos simples, Axel, Duplo Toe-Loop e Duplo Salchow. - Máximo 2 combinações de saltos (cada uma com até 5 saltos). - O mesmo salto de uma volta não poderá ser apresentado mais que 3 vezes. - Axel, Duplo Toe-Loop e Duplo Salchow não poderão ser apresentados mais que 2 vezes. Se apresentados 2 vezes, um deles terá de ser em combinação. PIÕES: - Podem ser apresentados piões de naturezas <i>Upright</i>, <i>Sit</i> e <i>Camel</i>, incluindo <i>difficult positions</i>. Broken Ankle, Heel e Inverted não são permitidos. - Podem ser apresentados 2 elementos de pião,



associação
de patinagem
de lisboa

FUNDADA EM 1944 | FILIADA NA FEDERAÇÃO DE PATINAGEM DE PORTUGAL | INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA (DIÁRIO DA REPÚBLICA N.º 216 - II SÉRIE DE 17/09/1988)

Iniciado Cadete Juvenil Júnior Sénior	Nível III de PL	2:45min (±15 segundos)	sendo que um deles deverá ser uma combinação de piões. As combinações só poderão ter, no máximo, 4 posições. - As combinações terão de ser diferentes. FOOTWORK SEQUENCE: - Máximo nível 2: 6 <i>one foot turns</i> confirmadas (apenas se validará 2 de cada natureza); 2 features - <i>Body Movements</i> e <i>Choctaws</i>. - Tempo limite: 40s.
---	-----------------	---------------------------	--

Anexo IV – Regulamento Técnico da Categoria de Pré-Competição – Solo Dance

DIVISÃO A			
Escalões	Requisitos Mínimos	Tempo do Programa	Conteúdo Técnico Exigido & Limitações
Benjamim	Nível I de SD	2:00 minutos (±10 segundos)	- Artistic Sequence de Benjamim - tempo limite: 40s. - Traveling Sequence - máximo nível 1, tempo limite: 15s. - Choreographic Sequence - tempo limite: 30s
Infantil			- Dance Step Sequence - máximo nível 2; tempo limite: 40s. - Traveling Sequence - máximo nível 1, tempo limite: 15s. - Choreographic Sequence - tempo limite: 30s
Iniciado Cadete Juvenil Júnior Sénior			- Dance Step Sequence - máximo nível 2; tempo limite: 40s. - Traveling Sequence - máximo nível 2, tempo limite: 15s. - Choreographic Sequence - tempo limite: 30s

DIVISÃO B			
Escalões	Requisitos Mínimos	Tempo do Programa	Conteúdo Técnico Exigido & Limitações
Infantil	Nível II de SD	2:15 minutos (±10 segundos)	- Dance Step Sequence - máximo nível 2; tempo limite: 40s. - Traveling Sequence - máximo nível 2, tempo limite: 15s. - Choreographic Sequence - tempo limite: 30s
Iniciado Cadete Juvenil Júnior Sénior	Nível III de SD	2:45 minutos (±10 segundos)	- Dance Step Sequence - Máximo nível 3; tempo limite: 40s. - Footwork Sequence - máximo nível 2; tempo limite: 40s. - Traveling Sequence - máximo nível 3, tempo limite 15s. - Choreographic Sequence - tempo limite: 30s

Nota: Salvo disposição em contrário, os elementos técnicos apresentados deverão cumprir integralmente as normas estabelecidas no [Regulamento Oficial da World Skate – Solo Dance 2025](#).