

# ORIENTAÇÕES TÉCNICAS E REGULAMENTARES PARA AS PROVAS DA PATINAGEM ARTÍSTICA

ÉPOCA 2026



## 2ª Versão

26/02/2026



associação  
de patinagem  
de lisboa

REDIGIDO PELA DIREÇÃO TÉCNICA DISTRITAL, E APROVADO PELA  
DIREÇÃO DA APL A 14 DE FEVEREIRO DE 2026

PATINAGEM ARTÍSTICA

# Índice

<b>Introdução</b> .....	3
<b>Competições Oficiais Calendarizadas</b> .....	4
1. <b>Open APL</b> .....	4
2. <b>Torneio Aberto de Show</b> .....	5
3. <b>Torneio Primavera</b> .....	5
4. <b>Meeting Esperanças</b> .....	5
5. <b>Torneio Verão</b> .....	6
6. <b>Torneio Benjamins Esperanças</b> .....	6
7. <b>Taça Cidade Lisboa</b> .....	7
7.1 Taça Cidade Lisboa - Iniciação .....	7
7.2 Taça Cidade Lisboa – Especialidade de Patinagem Livre .....	8
7.3 Taça Cidade Lisboa – Especialidade de Solo Dance .....	8
<b>Penalizações e Normas de Vestuário</b> .....	9
<b>Anexo I: Regulamento de Diretrizes Gerais e Técnicas das Provas de Show e Precisão</b> .....	10
<b>Anexo II: Regulamento Técnico da Categoria de Iniciação</b> .....	13
<b>Anexo III: Regulamento Técnico da Categoria de Pré-Competição – Patinagem Livre</b> .....	17
<b>Anexo IV: Regulamento Técnico da Categoria de Pré-Competição – Solo Dance</b> .....	21



## Introdução

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

A organização das provas assenta numa lógica de **progressão desportiva e estabilidade regulamentar**, garantindo condições de participação ajustadas ao nível técnico dos atletas e a consistência dos programas ao longo da época, em conformidade com os sistemas de ajuizamento **DreamRoll** e **Rollart**.

No presente enquadramento, a **Iniciação** constitui a base do percurso competitivo na patinagem artística. A partir desta fase, o desenvolvimento dos atletas, no âmbito do presente regulamento, processa-se nas especialidades de **Patinagem Livre (PL)** e **Solo Dance (SD)**.

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. **Integram esta categoria os atletas que já tenham iniciado o seu percurso nos níveis de Especialidade, deixando de poder ter acesso às provas da categoria de Iniciação.**

**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.

Este regulamento pretende garantir a progressão ordenada dos atletas, alinhando os programas competitivos ao seu nível técnico e promovendo a prática da patinagem artística de forma justa e estruturada.

## 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;**

### 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 e de Solo Dance. 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 2026](#).
    - Solo Dance: Dança Livre, para todos os escalões, de acordo com o [Regulamento Oficial da World Skate – Solo Dance 2026](#).

## 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 aplicável.
- **Escalões destinatários:** Iniciação e Benjamins.
- **Requisitos máximos:** Até nível V de Iniciação.
- **Exigências regulamentares:**
  - Duração do Programa: 2:15 min (±15s).
  - 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 2026](#);
    - Solo Dance: Dança Livre (Infantis e Iniciados) e Style Dance (Cadetes a Sêniores), de acordo com o [Regulamento Oficial da World Skate – Solo Dance 2026](#).

## 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, tendo cada uma as suas respetivas divisões:

### 1. Iniciação:

- Divisão A
- Divisão B

### 2. Especialidade de Patinagem Livre:

- Pré - Competição - Divisão A
- Pré - Competição - Divisão B
- Competição

### 3. Especialidade de Solo Dance:

- Pré - Competição - Divisão A
- Pré - Competição - Divisão B
- Competição

Cada divisão terá a sua própria taça.

### 7.1 Taça Cidade Lisboa - Iniciação

- **Sistema de Ajuizamento:** DreamRoll.
- **Constituição das Equipas:** Cada clube poderá inscrever até 2 equipas (cada uma, no máximo, com 10 atletas), **por divisão**.

**Pontuação e Classificação:** Para efeitos de classificação, são contabilizadas as 7 melhores notas de cada equipa e somados os seus pontos.

**Em caso de empate entre dois ou mais clubes, aplica-se o artigo 68.º do [Regulamento Geral da Patinagem Artística 2026](#) (RGPA).**

- **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 até 2 equipas (cada uma, no máximo, com 10 atletas), **por divisão**.
- **Pontuação e Classificação:** Para efeitos de classificação, 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 2026](#) (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 2026](#).

## 7.3 Taça Cidade Lisboa – Especialidade de Solo Dance

- **Sistema de Ajuizamento:** Rollart.
- **Constituição das Equipas:**  
Cada clube poderá inscrever até 2 equipas (cada uma, no máximo, com 10 atletas), **por divisão**.
- **Pontuação e Classificação:** Para efeitos de classificação, 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 2026](#).



## Penalizações e Normas de Vestuário

### Penalizações:

Na categoria de Iniciação, as penalizações a atribuir serão aquelas que estão descritas no [Regulamento Oficial do Sistema DreamRoll 2026](#).

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:

- Execução do programa fora da área de competição estipulada ou contacto com a barreira da pista;
- Entrada e saída da pista sem respeitar o tempo permitido (consultar ponto 3.4 do [Regulamento Oficial da World Skate – General 2026](#));
- Utilização de música com narração;
- Duração do programa superior ao tempo máximo regulamentarmente estabelecido.

### 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, etc) deverão estar devidamente fixos ao fato.

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

**ESTAS NORMAS APLICAM-SE A QUALQUER EVENTO COMPETITIVO PRESENTE NESTE REGULAMENTO.**

## 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 de ajuizamento a utilizar é o ROLLART, seguindo as regras dos Regulamentos Técnicos da World Skate de 2026.

Para a participarem nesta categoria, os atletas devem ter, no mínimo, 12 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 min ± 10s
- b) **Grupos Pequenos** - 6 a 12 Atletas (máximo 2 suplentes); 4:30-5:00 min ± 10s
- c) **Grupos Juniores** - 8 a 16 Atletas (máximo 2 suplentes); 3:30-4:00 min ± 10s
- d) **Quartetos Seniores\*** - 4 Atletas (máximo 1 suplente); 3:15 min ± 10s
- e) **Quartetos Juniores\*** - 4 Atletas (máximo 1 suplente); 3:15 min ± 10s
- f) **Quartetos Cadetes\*** - 4 Atletas (máximo 1 suplente); 3:00 min ± 10s

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

- a) **Júnior\*** - 4:00 min ± 10s
- b) **Sénior\*** - 4:30 min ± 10s

\*Atenção aos elementos exigidos para a presente época 2026 dos Quartetos e da Precisão.

Regulamentos Oficiais da World Skate para 2026:

[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 **ROLLART**. Para a participação nesta categoria os atletas devem ter, no mínimo, 10 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 min ± 10s
- b) **Grupo Pequeno** – 6 a 12 Atletas (máximo 4 suplentes); **até 4:00 min**
- c) **Quarteto** - 4 Atletas (máximo 1 suplente); 3:15 min ± 10s
- d) **Quarteto Cadete** – 4 atletas (máximo 1 suplente); 3:00 min ± 10s

**Nota:** em “Quartetos Cadetes”, apenas podem participar atletas até ao escalão de Cadete, inclusive.

### PRECISÃO:

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

## ➤ Regulamento Técnico para a Categoria Promocional

Seguir-se-á a regulamentação técnica para o Torneio Nacional de Show e Precisão 2026, divulgada pela FPP no [Comunicado N°09-2025](#):

*“As normas não listadas abaixo seguirão os normativos da WorldSkate para a categoria correspondente:*

### **Quartetos Cadetes**

- 1 *Creative Element*
- 1 *Cannon (Máximo nível 3)*
- 1 *Travelling Sequence (Máximo nível 2)*



### **Quartetos**

- 1 *Creative Element*
- 1 *Cannon (Máximo nível 3)*
- 1 *Travelling Sequence (Máximo nível 3)*

### **Precisão**

- 1 *No Hold Element (Máximo nível 2)*
- 1 *Linear Block (Máximo nível 3)*
- 1 *Rotating Circle (Máximo 3)*
- 1 *Creative Element*
- 1 *Intersection (Máximo nível 2)*
- 1 *Move Element*”



## Anexo II: Regulamento Técnico da Categoria de Iniciação

### Nota Prévia:

As definições técnicas dos elementos mantêm-se conforme previsto no [Regulamento Oficial do Sistema DreamRoll 2026 \(RDR\)](#). O presente anexo estabelece critérios próprios de limitação e valorização técnica, prevalecendo sobre o referido regulamento sempre que expressamente indicado.

DIVISÃO A		
Requisitos Mínimos	Tempo do Programa	Conteúdo Técnico & Limitações
Nível I de Iniciação	2:15 min (±15s)	<p><b>POSIÇÕES DE PATINAGEM:</b> - Podem ser apresentados até 3 momentos, sendo que um deles terá de ser isolado.</p> <p><b>SALTOS:</b> - Apenas são permitidos saltos sem rotação, saltos de meia rotação e salto de cavalo. Qualquer salto técnico reconhecido será considerado como elemento ilegal. - Podem ser apresentados até 3 momentos, sendo que um deles terá de ser isolado. - As combinações terão de ser diferentes e só poderão ter, no máximo, 5 saltos.</p> <p><b>PIÕES:</b> - Apenas são permitidos pião nos 2 pés e pião Upright num pé com entrada parada. - Podem ser apresentados até 2 momentos, sendo que um deles terá de ser isolado. Se existir, a combinação só poderá ter, no máximo, 3 posições.</p> <p><b>SEQUÊNCIA ARTÍSTICA:</b> - Até Nível 2</p>

DIVISÃO B		
Requisitos Mínimos	Tempo do Programa	Conteúdo Técnico & Limitações
Nível III de Iniciação	2:30 min (±15s)	<p><b>POSIÇÕES DE PATINAGEM:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Podem ser apresentados até 3 momentos, sendo que um deles terá de ser isolado.</li> </ul> <p><b>SALTOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- São permitidos saltos sem rotação (impulsões), salto de cavalo, saltos de meia rotação e todos os saltos técnicos reconhecidos.</li> <li>- Podem ser apresentados até 3 momentos, sendo que um deles terá de ser isolado.</li> <li>- As combinações de saltos terão de ser diferentes e só poderão ter, no máximo, 5 saltos.</li> </ul> <p><b>PIÕES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- São permitidos pião nos 2 pés e qualquer pião de natureza <i>Upright</i> com entrada parada ou em movimento.</li> <li>- Podem ser apresentados até 3 momentos, sendo que um deles terá de ser isolado.</li> <li>- As combinações terão de ser diferentes e só poderão ter, no máximo, 4 posições.</li> </ul> <p><b>SEQUÊNCIA ARTÍSTICA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Até Nível 4</li> </ul>

### Alterações e Clarificações:

#### 1. POSIÇÕES DE PATINAGEM:

Mantêm os critérios de validação previstos no [RDR](#). No entanto, seguem abaixo esclarecimentos adicionais para as seguintes posições:

- Carrinho nos 2 pés: a flexão poderá ser máxima (implicando atribuição de QOE -1), não sendo, contudo, obrigatória.
- Águia: a posição dos braços é opcional. O Ina Bauer enquadra-se nesta categoria.

Relativamente às combinações das posições de patinagem, estas deverão ser executadas sempre sobre o mesmo pé, sendo que a troca de pé interromperá a combinação.



## 2. SALTOS:

Mantêm as definições previstas na página 15 do [RDR](#). Seguem-se abaixo as seguintes alterações e clarificações:

- **Número de saltos iguais:** não existe limitação quanto ao número de saltos iguais apresentados ao longo do programa.
- **Salto de Valsa/Waltz (W):** considerado salto técnico reconhecido, não sendo classificado como salto de meia rotação.
- **Salto de Cavalo:** só pode ser apresentado como salto isolado.
- **Salto de meia rotação com saída do chão a dois pés e receção num só pé:** considerado salto de meia volta a dois pés, podendo, no entanto, beneficiar de um QOE superior em função da dificuldade da saída.
- **Saltos com mais de uma rotação:** considerados elementos ilegais e serão invalidados. Aplicar-se-á a penalização prevista no regulamento da prova.
- **Valor técnico de combinação:** determinado pelo salto de **MENOR** valor técnico incluído na combinação.
- **Repetição de combinações:** a mesma combinação não pode ser apresentada mais do que uma vez. Duas combinações são consideradas iguais quando coincidem integralmente na composição técnica, ordem de execução e número de saltos com valor técnico. Combinações repetidas serão anuladas.
- **Troca de pés em substituição de Thoren:** não interrompe a combinação quando utilizada para permitir a execução de um Salchow ou Flip; implica, contudo, atribuição de QOE negativo.
- **Saltos não reconhecidos em combinação com saltos técnicos reconhecidos:** não podem ser apresentados na mesma combinação; caso ocorra, a combinação será interrompida.
- **Quedas em combinações:** qualquer queda durante a execução de uma combinação de saltos interrompe imediatamente a combinação.
- **Excesso de saltos em combinação:** caso seja apresentada uma combinação com mais saltos do que o permitido, os adicionais serão ignorados e não contribuirão para o valor técnico do programa.
- **Separação de combinações após dois saltos iguais consecutivos:** À exceção das combinações de 2 ou mais W, fica expressamente dispensada a aplicação da regra que obriga a separação de combinações de saltos após dois saltos iguais consecutivos seguidos de um salto diferente (pág. 17 [RDR](#)).

## 3. PIÕES:

Mantêm as definições previstas na página 18 do [RDR](#). Seguem-se abaixo as seguintes alterações e clarificações:

- **Número de piões iguais:** não existe limitação quanto ao número de piões iguais apresentados ao longo do programa.
- **Piões com natureza distinta de Upright:** considerados **elemento ilegal** e serão invalidados. Aplicar-se-á a penalização prevista no regulamento da prova.

- **Combinação de piões:** para ser considerada, necessita da existência de uma mudança de rodado ou direção.
  - **Tipos de piões em combinação:** qualquer Pião Upright num pé apresentado imediatamente após outro Pião Upright num pé será considerado Pião Upright com entrada em movimento. Por outro lado, caso um Pião Upright num pé seja apresentado imediatamente após uma rotação a dois pés, será considerado Pião Upright num pé com entrada parada.
  - **Quedas em combinações:** qualquer queda entre dois piões não interrompe a combinação; no entanto, piões realizados subsequentes à queda serão invalidados e não contribuirão para o valor técnico do programa.
  - **Excesso de piões em combinação:** caso seja apresentada uma combinação com mais piões do que o permitido, os adicionais serão ignorados e não contribuirão para o valor técnico do programa.
4. SEQUÊNCIA ARTÍSTICA:  
Mantém as definições previstas na página 21 e 22 do [RDR](#).



## 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 ou Nível I de SD	2:15 min (±15s)	<b>SALTOS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Máximo de 10 saltos de uma volta (incluindo-se também, para esta contagem, o salto de valsa), não podendo apresentar o mesmo salto mais que 3 vezes.</li><li>- Máximo 2 combinações de saltos (cada uma com até 4 saltos).</li></ul> <b>PIÕES:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Apenas piões básicos de natureza <i>Upright</i> são permitidos (isto é, a execução de <i>difficult positions</i> é proibida), sendo que o mesmo pião não poderá ser apresentado mais que 2 vezes.</li><li>- Podem ser apresentados até 2 elementos de pião, sendo que um deles deverá ser uma combinação de piões.</li><li>- As combinações terão de ser diferentes e só poderão ter, no máximo, 3 posições.</li></ul> <b>FOOTWORK SEQUENCE:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sequência correspondente ao escalão de Benjamim estabelecida pelas regras da WS 2026. Tempo limite: 30s.</li></ul>
Iniciado Cadete Juvenil Júnior Sénior	Nível I de PL ou Nível I de SD	2:45 min (±15s)	<b>SALTOS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Máximo de 10 saltos de uma volta (incluindo-se também, para esta contagem, o salto de valsa), não podendo apresentar o mesmo salto mais que 3 vezes.</li><li>- Máximo 2 combinações de saltos (cada uma com até 4 saltos).</li></ul>



Iniciado Cadete Juvenil Júnior Sénior	Nível I de PL  ou  Nível I de SD	2:45 min (±15s)	<b>PIÕES:</b> - Apenas piões de natureza <i>Upright</i> e <i>Sit</i> são permitidos ( <i>difficult positions</i> poderão ser apresentadas), <b>sendo que o mesmo pião não poderá ser apresentado mais que 2 vezes.</b> - Podem ser apresentados 2 elementos de pião, <b>sendo que um deles deverá ser uma combinação de piões.</b> - As combinações terão de ser diferentes e só poderão ter, no máximo, 3 posições.  <b>FOOTWORK SEQUENCE:</b> - Máximo nível 1: 4 <i>one foot turns</i> confirmadas; 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	2:15 min (±15s)	<b>SALTOS:</b> - Máximo de 10 saltos de uma volta (incluindo-se também, para esta contagem, o salto de valsa), não podendo apresentar o mesmo salto mais que 3 vezes. - Máximo 2 combinações de saltos (cada uma com até 4 saltos).  <b>PIÕES:</b> - Apenas piões de natureza <i>Upright</i> e <i>Sit</i> são permitidos ( <i>difficult positions</i> poderão ser apresentadas), <b>sendo que o mesmo pião não poderá ser apresentado mais que 2 vezes.</b> - Podem ser apresentados 2 elementos de pião, sendo que um deles deverá ser uma combinação de piões. - As combinações terão de ser diferentes e só poderão ter, no máximo, 3 posições.  <b>FOOTWORK SEQUENCE:</b> - Sequência correspondente ao escalão de Benjamim estabelecida pelas regras da WS 2026. Tempo limite: 30s.



Infantil	Nível II de PL	2:45 min (±15s)	<p><b>SALTOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Máximo de 12 saltos. São permitidos todos os saltos simples, incluindo Axel.</li><li>- Máximo 2 combinações de saltos (cada uma com até 5 saltos).</li><li>- O mesmo salto de uma volta não poderá ser apresentado mais que 3 vezes.</li><li>- Axel não poderá ser apresentado mais que 2 vezes. Se apresentado 2 vezes, um deles terá de ser em combinação.</li></ul> <p><b>PIÕES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Apenas piões de natureza <i>Upright</i> e <i>Sit</i> são permitidos (<i>difficult positions</i> poderão ser apresentadas), <b>sendo que o mesmo pião não poderá ser apresentado mais que 2 vezes.</b></li><li>- Podem ser apresentados 2 elementos de pião, sendo que um deles deverá ser uma combinação de piões.</li><li>- As combinações terão de ser diferentes e só poderão ter, no máximo, 3 posições.</li></ul> <p><b>FOOTWORK SEQUENCE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Máximo nível 1: 4 <i>one foot turns</i> confirmadas; 1 feature - <i>Body Movements</i> ou <i>Choctaws</i>. Tempo limite: 30s.</li></ul>
Iniciado Cadete Juvenil Júnior Sénior	Nível III de PL	2:45 min (±15s)	<p><b>SALTOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Máximo de 12 saltos. São permitidos todos os saltos simples, Axel, Duplo Toeloop e Duplo Salchow.</li><li>- Máximo 2 combinações de saltos (cada uma com até 5 saltos).</li><li>- O mesmo salto de uma volta não poderá ser apresentado mais que 3 vezes.</li><li>- Axel, Duplo Toeloop e Duplo Salchow não poderão ser apresentados mais que 2 vezes. Se apresentados 2 vezes, um deles terá de ser em combinação.</li></ul> <p><b>PIÕES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Podem ser apresentados piões de naturezas <i>Upright</i>, <i>Sit</i> e <i>Camel</i>, incluindo <i>difficult positions</i>, <b>sendo que o mesmo pião não poderá ser apresentado mais que 2 vezes.</b></li></ul>



Iniciado Cadete Juvenil Júnior Sénior	Nível III de PL	2:45 min (±15s)	Broken Ankle, Heel e Inverted não são permitidos. - Podem ser apresentados 2 elementos de pião, sendo que um deles deverá ser uma combinação de piões.  - As combinações terão de ser diferentes e só poderão ter, no máximo, 4 posições.  <b>FOOTWORK SEQUENCE:</b> - Máximo nível 2: 6 <i>one foot turns</i> confirmadas; 2 <i>features - Body Movements</i> e <i>Choctaws</i> . Tempo limite: 40s.
---------------------------------------------------	-----------------	-----------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nota:** Salvo disposição em contrário, os elementos técnicos apresentados deverão cumprir integralmente as normas estabelecidas no [Regulamento Oficial da World Skate – Free Skating 2026](#), apenas para o escalão de Infantis.

A partir do **escalão de Iniciados**, deixam de ser aplicáveis as diretrizes previstas naquele regulamento, nomeadamente, a título exemplificativo:

- a dedução de 50% do valor de uma combinação de saltos quando esta é considerada *saved*;
- a anulação do valor de saltos de uma volta no início ou no final das combinações.

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

### DIVISÃO A

Escalões	Requisitos Mínimos	Tempo do Programa	Conteúdo Técnico Exigido & Limitações
Benjamim			<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Artistic Sequence de Benjamim</b> - tempo limite: <b>30s</b>.</li> <li>- <b>Traveling Sequence</b> - máximo nível 1, tempo limite: 15s.</li> <li>- <b>Choreographic Sequence</b> - tempo limite: 30s</li> </ul>
Infantil	Nível I de SD  ou	2:00 min ( $\pm 15s$ )	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Dance Step Sequence</b> - máximo nível 2; tempo limite: 40s.</li> <li>- <b>Traveling Sequence</b> - máximo nível 1, tempo limite: 15s.</li> <li>- <b>Choreographic Sequence</b> - tempo limite: 30s</li> </ul>
Iniciado Cadete Juvenil Júnior Sénior	Nível I de PL		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Dance Step Sequence</b> - máximo nível 2; tempo limite: 40s.</li> <li>- <b>Traveling Sequence</b> - máximo nível 2, tempo limite: 15s.</li> <li>- <b>Choreographic Sequence</b> - tempo limite: 30s</li> </ul>

### DIVISÃO B

Escalões	Requisitos Mínimos	Tempo do Programa	Conteúdo Técnico Exigido & Limitações
Infantil	Nível II de SD	2:15 min ( $\pm 15s$ )	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Dance Step Sequence</b> - máximo nível 2; tempo limite: 40s.</li> <li>- <b>Traveling Sequence</b> - máximo nível 2, tempo limite: 15s.</li> <li>- <b>Choreographic Sequence</b> - tempo limite: 30s</li> </ul>
Iniciado	Nível III de SD	2:15 min ( $\pm 15s$ )	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Dance Step Sequence</b> - máximo nível 2; tempo limite: 40s.</li> <li>- <b>Traveling Sequence</b> - máximo nível 3, tempo limite: 15s.</li> <li>- <b>One Set Cluster Sequence</b> – máximo nível 2</li> <li>- <b>Choreographic Sequence</b> - tempo limite: 30s</li> </ul>



Cadete Juvenil Júnior Sénior	Nível III de SD	2:45 min ( $\pm 15s$ )	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Dance Step Sequence</b> – máximo nível 3; tempo limite: 40s.</li><li>- <b>Footwork Sequence</b> - máximo nível 2; tempo limite: 40s.</li><li>- <b>Traveling Sequence</b> - máximo nível 3, tempo limite 15s.</li><li>- <b>One Set Cluster Sequence</b> - máximo nível 3.</li><li>- <b>Choreographic Stop</b> – tempo limite: 15s.</li></ul>
---------------------------------------	-----------------	------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nota:** Salvo disposição em contrário, os elementos técnicos apresentados deverão cumprir integralmente as normas estabelecidas no [Regulamento Oficial da World Skate – Solo Dance 2026](#).