

**FPP**Federação de Patinagem
de Portugal**MÍNIMOS EXIGÍVEIS PARA ATLETAS SELECIONÁVEIS – 2009****Patinagem Livre**

INFANTIS	
Femininos	Masculinos
Axel Duplo Toe Loop Duplo Salchow Combinação de saltos, mínimo 3 e máximo 5, que inclua axel e um salto duplo Combinação de saltos, mínimo 3 e máximo 5, que inclua 2 saltos duplos iguais ou diferentes entre si Pião em avião exterior trás Pião em avião exterior frente Combinação de piões, que inclua um pião em avião com um pião em baixo	Axel Duplo Toe Loop ou Duplo Salchow Combinação de saltos, mínimo 3 e máximo 5, que inclua axel Combinação de saltos, mínimo 3 e máximo 5, que inclua um salto duplo Pião avião exterior trás ou exterior frente Combinação de piões, que inclua um pião avião e um pião em baixo

INICIADOS	
Femininos	Masculinos
Axel Duplo Toe Loop Duplo Salchow Duplo Flip/Duplo Lutz/Duplo Ritteberger (um com rotação completa e os outros em fase de preparação, não podendo faltar mais de 1/2 de volta) Combinação de saltos, mínimo 3 e máximo 5, que inclua axel e dois saltos duplos diferentes Combinação de saltos, mínimo 3 e máximo 5, que inclua dois saltos duplos diferentes, sendo que 1 deles tem de ser Duplo Flip, Duplo Lutz ou Duplo Ritteberger Combinação do pião em avião exterior frente com pião em avião exterior trás Combinação de piões, que inclua um pião em avião e um pião em baixo	Axel Duplo Toe Loop Duplo Salchow Duplo Flip/Duplo Lutz/Duplo Ritteberger (no mínimo, de um destes saltos em fase de preparação, não podendo faltar mais de ½ volta) Combinação de saltos, mínimo 3 e máximo 5, que inclua axel e um salto duplo Combinação de saltos, mínimo 3 e máximo 5, que inclua 2 saltos duplos iguais diferentes entre si Pião em avião exterior trás Pião em avião exterior frente Combinação de piões, que inclua um pião em avião com um pião em baixo

CADETES	
Femininos	Mascullinos
<p>Axel</p> <p>Duplo Toe Loop</p> <p>Duplo Salchow</p> <p>Duplo Flip</p> <p>Duplo Lutz</p> <p>Duplo Ritteberger (em fase de preparação não podendo faltar mais de ¼ de volta)</p> <p>Combinação de saltos, mínimo 3 e máximo 5, que inclua um Duplo Lutz</p> <p>Combinação de saltos, mínimo 3 e máximo 5, que inclua três saltos duplos diferentes entre si</p> <p>1 Pião de classe A</p> <p>Combinação de dois piões em avião com um pião em baixo</p> <p>Combinação de piões em avião, com duas ou mais posições, que inclua um pião de classe A</p>	<p>Axel</p> <p>Duplo Toe Loop</p> <p>Duplo Salchow</p> <p>Duplo Flip ou Duplo Lutz (um com rotação completa e outro em fase de preparação, não podendo faltar mais de ¼ de volta)</p> <p>Duplo Ritteberger (em fase de preparação não podendo faltar mais de 1/2 de volta)*1</p> <p>Combinação de saltos, mínimo 3 e máximo 5, que inclua dois saltos duplos diferentes entre si</p> <p>Combinação de saltos, mínimo 3 e máximo 5, que inclua duplo Flip ou o duplo Lutz</p> <p>Combinação do pião em avião exterior frente com pião em avião exterior trás</p> <p>Combinação de piões, que inclua um pião em avião e um pião em baixo</p>

JUVENIS	
Femininos	Mascullinos
<p>Duplo Axel (em fase de preparação não podendo faltar mais de 1/2 de volta)</p> <p>1 salto Triplo (em fase de preparação não podendo faltar mais de 1/2 de volta)</p> <p>Combinação de saltos, incluindo um duplo Lutz e outros dois saltos duplos</p> <p>Combinação de saltos, mínimo 3, incluindo pelo menos dois saltos duplos, sendo que um deles tem de ser obrigatoriamente um duplo Ritteberger ou duplo Loop</p> <p>2 piões de classe A</p> <p>Combinação de piões, que inclua um pião de classe A e um pião em baixo</p> <p>Combinação de piões em avião, com duas ou mais posições, que inclua um pião de classe A</p>	<p>Duplo Axel (em fase de preparação não podendo faltar mais de 1/4 de volta)</p> <p>1 salto Triplo (em fase de preparação não podendo faltar mais de 1/2 de volta)</p> <p>Combinação de saltos, incluindo um duplo Lutz e outros dois saltos duplos</p> <p>Combinação de saltos, mínimo 3, incluindo pelo menos dois saltos duplos, sendo que um deles tem de ser obrigatoriamente um duplo Ritteberger ou duplo Loop</p> <p>1 Pião de classe A</p> <p>Combinação de dois piões em avião com um pião em baixo</p> <p>Combinação de piões em avião, com duas ou mais posições, que inclua um pião de classe A</p>

JUNIORES	
Femininos	Masculinos
<p>Duplo Axel (em fase de preparação não podendo faltar mais de 1/4 de volta)</p> <p>2 saltos Triplos (em fase de preparação não podendo faltar mais de 1/2 de volta)</p> <p>Combinação de saltos, que inclua dois ou mais duplos Ritteberger ou Loop</p> <p>Combinação de saltos, mínimo 3, incluindo pelo menos um salto duplo e um salto triplo</p> <p>3 piões de classe A</p> <p>Combinação de piões, que inclua um pião de classe A e um pião em baixo</p> <p>Combinação de piões, com duas ou mais posições, que inclua dois piões de classe A</p>	<p>Duplo Axel</p> <p>2 saltos Triplos (um com rotação completa e outro em fase de preparação, não podendo faltar mais de ¼ de volta)</p> <p>Combinação de saltos, que inclua dois ou mais duplos Ritteberger ou Loop</p> <p>Combinação de saltos, mínimo 3, incluindo pelo menos um salto duplo e um salto triplo</p> <p>2 piões de classe A</p> <p>Combinação de piões, que inclua um pião de classe A e um pião em baixo</p> <p>Combinação de piões, com duas ou mais posições, que inclua dois piões de classe A</p>

SENIORES	
Femininos	Masculinos
<p>Duplo Axel (não podendo faltar mais de ¼ volta)</p> <p>2 saltos Triplos (não podendo faltar mais de ¼ de volta)</p> <p>Combinação de saltos, que inclua dois ou mais duplos Ritteberger ou Loop</p> <p>Combinação de saltos, mínimo 3, incluindo pelo menos um salto duplo e um salto triplo</p> <p>3 piões de classe A</p> <p>Combinação de piões, que inclua dois pião de classe A e um pião em baixo</p> <p>Combinação de piões, com duas ou mais posições, que inclua dois piões de classe A</p>	<p>Duplo Axel</p> <p>3 saltos Triplos (dois com rotação completa e outro não podendo faltar mais de ¼ de volta)</p> <p>2 Combinações de saltos diferentes entre si, que incluam pelo menos dois saltos triplos</p> <p>2 piões de classe A</p> <p>Combinação de piões, que inclua dois piões de classe A e um pião em baixo</p> <p>Combinação de piões, com duas ou mais posições, que inclua dois piões de classe A</p>

Entenda-se como salto em preparação:

- Aquele em que a rotação, embora não esteja completa, o rodado de saída é o regulamentado para o salto em questão.

Figuras Obrigatórias

CADETES, JUVENIS, JUNIORES E SENIORES
Femininos e Masculinos
<p>Saber executar todos os componentes das figuras correspondentes ao seu escalão, isto é:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cumprir a profundidade e comprimento dos três, contra-três, três divergentes e contra-três divergentes, e cumprir o seu local de execução; • Nos laços realizar a parte principal sem paragens, cumprindo traçado e pressão no rodado definido; • Manter uma postura correcta e uma velocidade constante em todas as figuras; • Partidas e prosseguimentos regulamentares.

Dança e Solo Dance

INFANTIS, INICIADOS, CADETES, JUVENIS, JUNIORES E SENIORES

Saber executar todas as danças, correspondentes ao seu escalão, onde sejam observados os seguintes aspectos:

- Um bom timing musical;
- Um correcto cumprimento de diagrama;
- Correcta execução de passos;
- Boa postura;
- Correcta definição das posições par (dança).