

## VI TORNEIO DANCING DE PATINAÇÃO - MANUAL TÉCNICO

Os exercícios obrigatórios não serão considerados quando forem executados da maneira abaixo relacionada.

### CLASSE FRALDINHA (F) e DENTE DE LEITE (D)

- Corrupio de 2 pés (CRP2): no breque  
menos que 3 (três) voltas completas  
fora do eixo  
andando (não terminar o crp2 no mesmo local de início)  
pernas muito afastadas ou muito flexionadas
- Salto Inglês (S): breque na entrada ou saída  
apoio da perna livre no final  
virar o pé de apoio p/ frente (virada de 3) p/ iniciar outro S ou p/ sair de frente  
perna livre muito cruzada (em relação à perna de apoio) no final  
em zig-zag (fora do eixo)  
terminar com a perna livre atrás da perna de apoio (ao tocar o solo)
- Figura 4 (FIG4): ângulo de abertura menor que 90°.  
perna livre na frente da perna de apoio  
pé da perna livre ultrapassando demais a perna de apoio  
fora do eixo
- Agachadinho(AGA): ângulo formado entre o quadril e pé da perna de apoio maior que 90°.  
fora do eixo  
perna livre muito flexionada  
apoio da perna livre para subir  
subir utilizando o breque
- Avião (AV): perna livre muito flexionada  
pé da perna livre para baixo ou muito inclinado para baixo  
ângulo formado entre o pé da perna livre e o pé da perna de apoio menor que 90°.  
fora do eixo (cabeça, corpo, perna livre e de apoio na mesma linha)  
joelho da perna de apoio muito flexionado
- Meia-Lua(ML): Pernas muito flexionadas  
fora do eixo  
pés fora do mesmo alinhamento
- Passo de Valsa (PV):no breque  
menos do que 3 (três) em seguida  
sem ritmo  
virar o pé da perna de apoio para frente (virada de 3) para iniciar outro PV  
fora do eixo  
em linha reta

### CLASSE INICIANTE (C)

- Maps (M): girar mais que ½ volta na entrada, com 2 pulos ou girando no breque  
finalizar no breque  
virar o pé da perna de apoio p/ frente (virada de 3) p/ iniciar outro M ou sair de frente  
perna livre muito cruzada no final (em relação à perna de apoio)  
fora do eixo ou sem alinhamento  
faltando volta  
apoio da perna livre no final  
finalizar com a perna livre atrás da perna de apoio (ao tocar o solo)

Crp Interno de Costas (CIC): fora do eixo  
menos que 3 (três) voltas completas  
sem ritmo  
andando (não terminar o CIC no mesmo local de início)  
usar o breque da perna de apoio em qualquer momento

### CLASSE BÁSICO (B)

Euler (E): faltando volta  
perna livre muito flexionada no final  
iniciar o salto com a perna livre atrás da perna de apoio  
terminar o salto com a perna livre na frente da perna de apoio

Salchow (SA): girar no breque da perna de apoio mais que  $\frac{1}{4}$  de volta  
perna livre muito flexionada ou muito cruzada no final  
faltando volta, finalizar no breque, usar perna de apoio no final  
finalizar com a perna livre atrás da perna de apoio (ao tocar o solo)

Foot work (FW): menos que  $\frac{3}{4}$  da diagonal da pista  
cair durante a execução do FW

### CLASSE INTERMEDIÁRIO (I)

Flip (F): perna livre muito flexionada ou muito cruzada no final  
faltando volta, finalizar no breque, usar perna de apoio no final  
finalizar com a perna livre atrás da perna de apoio (ao tocar o solo)  
apoiar o breque da perna livre na frente da perna de apoio

Corrupio externo de frente (CEF): menos que 3 (três) voltas completas  
fora do eixo  
usar o breque em qualquer momento

Comb. de crp externo de frente com crp interno de costas (CECI):  
menos que 3 (três) voltas completas em cada crp  
fora do eixo  
usar o breque em qualquer momento  
adquirir impulso extra (pulinhos ou puxadas) p/ o 2º. crp  
parada demasiadamente grande entre 1 crp e outro

### CLASSE AVANÇADO (A)

Ribber ou Loop (R): iniciar o salto com a perna livre atrás da perna de apoio  
finalizar com a perna livre atrás da perna de apoio (ao tocar o solo)  
fora do eixo, faltando volta, usar o breque em qualquer momento,  
perna livre muito flexionada ou cruzada no final

Corrupio externo de costas (CEC): menos que 3 (três) voltas completas  
usar o breque do pé direito em qualquer momento  
fora do eixo

Sit spin (SIT): ângulo formado entre o quadril e o pé da perna de apoio maior que 90°.  
menos que 3 (três) voltas completas  
apoio da perna livre para subir no crp abaixo de 90°