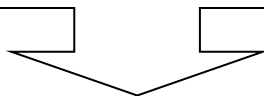


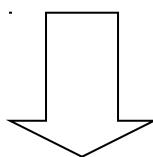


PROGRAMA DE PROVES TEMPORADA 2015

VIES D'ACCÉS A
CATEGORIA



3 PROVES
DE
DEBUTANTS



CATEGORIA TERRITORIAL DINS LA
MATEIXA TEMPORADA SI HO DEMANA
EXPRESSAMENT A LA FEDERACIÓ.
EN CAS CONTRARI ENTRARÀ A
CATEGORIA A LA TEMPORADA SEGÜENT



PROVES DE INICIACIO MODALITAT LLIURE

PROVA NIVELL C

- Creuats endavant (mínim un vuit que ocupi l'eix longitudinal de la pista)
 - Creuats endarrere (mínim un vuit que ocupi l'eix longitudinal de la pista)
 - Salt del tres
 - Puntada la lluna
 - Cabriola amb dos peus
 - Àngel endavant amb canvi de fil
- ▶ Nivell de **coreografia : Iniciació (moviments al ritme de la música)**
- ▶ Duració del disc: 2' 15" +/- 5 segons
En cas de no complir el temps reglamentari es penalitzara amb 0.3 punts en la puntuació B.
- ▶ Vestuari: Mallot del club

PROVA NIVELL B

- Metz :**ha d'estar executat correctament: sense girar més d'un quart de rotació: el fre, l'espatlla esquerre i el braç esquerre**
- Salchow
- Rittberguer: **ha d'estar executat correctament: la posició a l'aire ha de ser amb la cama esquerra creuada per davant**
- **Àliga cap els dos costats**, indistintament de l'ordre dins la coreografia del disc.
- Cabriola interior endarrere (**mínim tres voltes**)
- Àngel enrere amb canvi de fil
- Voltes de vals esquerra (mínim tres voltes)
- Línia de passes en línia recta, **paral·leles a l'eix longitudinal de la pista, i han d'ocupar tota l'extensió de la mateixa.**
- - ▶ Duració del disc: 2' 15" minuts +/- 5 segons.
En cas de no complir el temps reglamentari es penalitzara amb 0.3 punts en la puntuació B.
 - ▶ Vestuari: Mallot del club

El programa ha de contenir:

- ▶ Creuats endavant
- ▶ Creuats enrere
- ▶ Voltes de vals (tres en posició "end" + progressiu enrere + **mohawk**)
- ▶ **Es recomanable** que la línia de passes d'enllaç incloguin: **tresos, chassés, flats, cut steps, swings, mohawks, choctaws, etc.**

Nivell de coreografia : 1



- Moviments a ritme amb la música
- Coreografia del disc mentre es patina

PROVA NIVELL A

Aquesta prova és la que dona pas per entrar al programa ARC

- Lutz
 - Flip
 - Turen
 - Rittberguer-turen-salchow
 - Cabriola exterior endarrere
 - Cabriola exterior endavant
 - Voltes de vals dreta (mínim tres girs)
 - Línia de passos (diagonal), **al llarg de tota la pista**
- ▶ Duració del disc: 2' 15" +/- 5 segons
En cas de no complir el temps reglamentari es penalitzara amb 0.3 punts en la puntuació B.
- ▶ Vestuari: Mallot del club

El programa ha de contenir:

- ▶ Creuats endavant
- ▶ Creuats endarrere
- ▶ Voltes de vals (tres posició "end" + progressiu enrere + mohawk)
- ▶ **Es recomana** què les passes de patinatge, i els girs que s'executin durant el programa siguin: **rockers, contra-rockings, cross, cross chassés, choctaws, tresos, brackets, rockers, contra-rokings, etc.**
- ▶ **La línia de passes en diagonal ha d'incloure moviments que vagin d'acord amb la música i la coreografia.**

Nivell de coreografia : 2

- Moviments a ritme de la música
- Expressió corporal al ritme de la música, aplicant volum i/o amplitud de moviments i continuïtat en la seva execució
- Coreografia del disc mentre es patina



CERTIFICAT

- Axel
- **Turen**
- Lutz-turen-flip
- Rittberguer-rittberguer-ritteberguer
- Cabriola alta saltada a cabriola alta (qualsevol fil)
- Cabriola baixa (qualsevol fil) o cabriola d'àngel (qualsevol fil) **l'entrada amb travelling obligatori, tant si és baixa com si és posició àngel.**
- Passes en cercle

▶ Duració del disc: 2' 30" minuts +/- 5 segons

En cas de no complir el temps reglamentari es penalitzara amb 0.3 punts en la puntuació B.

▶ Vestuari: Mallot del club

El programa ha de contenir:

- ▶ Creuats endavant
- ▶ Creuats endarrere
- ▶ Els girs sempre s'han d'executar amb passes reconegudes, és recomanable que siguin: **tresos, brackets, rockers, contra-rockings, mohawks o choctaws.**

Recordar que l'entrada de l'àxel (com la del salt del tres) es fa amb un Mohawk.

▶ Passes: es patina en cercle o en oval complert, fent servir al menys tres quartes parts de l'ample de la pista incloent **footwork** avançat.(en el treball de peus no es pot anar endarrere del circuit traçat)

És recomanable incloure totes les passes de patinatge que s'han donat fins el moment, sempre que el fil ho permeti.

Nivell de coreografia : 3

- Execució correcta dels moviments
- Expressió corporal al ritme de la música, aplicant volum i/o amplitud de moviments i continuïtat en la seva execució
- Coreografia del disc mentre es patina



CARACTERÍSTIQUES COMUNES A TOTES LES PROVES

- Al llarg de totes les proves és imprescindible la qualitat del desplaçament (empènyer correctament, velocitat, posició i fluïdesa en els desplaçaments).
- Tots els integratius s'han d'executar patinant (amb velocitat d'entrada i recepció).
- Els salts s'han d'executar amb la mateixa trajectòria i línia recta d'entrada i recepció/sortida.
- Es podran repetir dins la música dos integratius fallats diferents.
- Les cabrioles com a mínim tres voltes. Tota cabriola on s'utilitzi el fre a l'entrada o a la sortida d'aquesta, no serà valorada pels jutges.
- Els contactes de pista previs seran de 5 minuts a les proves A,B i C i de 10 minuts al Certificat
- El temps d'escalfament previ a la competició serà de 5 minuts.
- Es formaran grups amb un màxim de 12 participants.
- Els CDs han de estar gravats en format estàndard i **NO** seran permesos els regrabables.
- **Un CD per patinador amb el nom del club i categoria.**
- Inscripcions han d'estar a la nostra Federació 15 dies abans de la Prova o Trofeu.
- Les puntuacions del programa lliure seran obertes.

Les puntuacions seran: 4,2 Mala execució

4,5 No Apte

5,0 Apte

5,3 Bona execució

5,6 Execució notable

S'aprovarà amb dues puntuacions de 5,0 com a mínim.



OBTENCIÓ DE LA CATEGORIA

Una vegada un/a patinador/a obtingui el certificat pot competir en categoria, però cal que ho demani formalment a la federació.

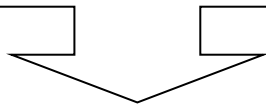
Si no ho demanen continuarà, durant tot l'any, com fins abans d'aprovar i podrà participar en els mateixos campionats fins acabar l'any.

Al iniciar el nou any (temporada) automàticament assolirà la categoria

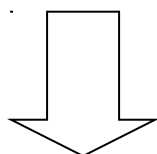


PROGRAMA DE PROVES DE INICIACIÓ MODALITAT FIGURES OBLIGATÒRIES

VIES D'ACCÉS A
CATEGORIA



3 PROVES
DE
DEBUTANTS



CATEGORIA
TERRITORIAL DINS LA
MATEIXA
TEMPORADA



REGLAMENTACIÓ FIGURES OBLIGATÒRIES

❖ Grups i temps d'escalfament

- Deu minuts d'escalfament de tots els participants abans d'iniciar la prova
- Cinc minuts abans de cada figura, entrant a pista els 4 primers patinadors i execució a continuació. Entrant a pista el següent patinador.
- Es realitzaran 2 execucions de cada figura
- Es permet la utilització del guix només a les SORTIDES i en una de les figures sempre i quan tothom hi estigui d'acord i sota l'autorització del Jutge Àrbitre.

PROVA NIVELL C (tres convocatòries l'any)

| | | |
|------|---|------------------------|
| Nº 1 | a | Vuit exterior endavant |
| Nº 2 | a | Vuit interior endavant |

PROVA NIVELL B (tres convocatòries l'any)

| | | |
|------|---|-------------------------|
| Nº 3 | a | Vuit exterior endarrere |
| Nº 4 | a | Vuit interior endarrere |

PROVA NIVELL A (tres convocatòries l'any)

| | | |
|-------|-----|------------------------------|
| Nº 8 | a/b | Tres exterior endavant |
| Nº 9 | a/b | Tres interior endavant |
| Nº 11 | a | Doble tres interior endavant |

CERTIFICAT DE FIGURES OBLIGATÒRIES **(tres convocatòries l'any)**

Grup I:

| | | |
|--------------|------------|------------------------------|
| Nº 10 | a/b | Doble tres exterior endavant |
| Nº 14 | a | Bucle exterior endavant |
| Nº 26 | a/b | Canvi tres exterior endavant |

Grup II:

| | | |
|--------------|------------|-------------------------------|
| Nº 12 | a/b | Doble tres exterior endarrere |
| Nº 15 | a | Bucle interior endavant |
| Nº 27 | a/b | Canvi tres interior endavant |

- Dels dos grups se n'executarà un mitjançat sorteig



PROGRAMA DE PROVES DE INICIACIO MODALITAT PARELLES D'ARTÍSTIC

PROGRAMA TÈCNIC D'INICIACIÓ PARELLES D'ARTÍSTIC

GRUP C

Programa Curt: Temps 2' 15"

Elements obligatoris

- Pas creuat endavant i endarrere, dreta i esquerra.
- Salt del tres simètric.
- Cabriola simètrica amb dos peus.
- Catorze.
- Puntada a la lluna.
- Àngel endavant agafats amb canvi de fil.

GRUP B

Programa Curt: Temps 2' 15"

Elements obligatoris

- Metz simètric.
- Àngel endarrere agafats amb canvi de fil.
- Cabriola alta simètrica interior enrere.
- Figura d'alçada només (majors de 12 anys CERVOL)
- Salchow llançat.
- Cabriola oposada cara a cara àlignes encarades
- Passos en línia recta (un llarg de pista)
- Àngel i canadenc (Iniciació espiral exterior endarrere).



GRUP A

Programa Curt: Temps 2' 15"

Elements obligatoris:

- Rittberguer simètric.
- Cabriola simètrica alta exterior endavant.
- Figura d'alçada (menors de 12 anys CERVOL) (majors de 12 anys AXEL)
- Mitja espiral exterior endarrere.
- Rittberguer llançat.
- Passos en diagonal.
- Cabriola oposada cara a cara exterior endarrere.

GRUP CERTIFICAT

Programa Curt: Temps 2' 30"

Elements obligatoris: MAJORS 14 ANYS

- Axel simètric
- Cabriola Kilian o anglesa.
- Espiral.
- Passos en diagonal.
- Figura d'alçada segons reglament (no pot ser mitja vertical). (majors de 14 anys)
- Twist Lutz llançat.
- Cabriola àngel o baixa simètrica amb desplaçat

Elements obligatoris: MENORS 14 ANYS

- Salt simètric
- Cabriola de contacte
- Espiral
- Passos en diagonal.
- Figura d'alçada (menors de 12 anys CERVOL) (de 12 a 14 anys LUTZ/FLIP)
- Pirueta Simètrica



PROGRAMA DE PROVES DE INICIACIO MODALITAT PARELLES DE DANSA

LES PROVES DE CERTIFICAT EN LA MODALITAT DE PARELLES DE DANSA

Degut a la gran diferència de nivell entre les diverses categories de parelles de dansa hem cregut oportú presentar aquesta nova proposta per a les proves de certificat d'aptitud de dita modalitat ja que l'existent actualment demana exactament les mateixes danses obligatòries ja sigui per una parella aleví com per una sènior. D'aquesta manera evitaríem: que els patinadors alevins hagin de realitzar danses molt més difícils en les proves de debutants que en el seu propi campionat un cop assolida la categoria; i que una parella sènior passés a campionats amb un nivell exageradament inferior al que se li demanarà després en aquests. Per aquests motius seria molt més adequat separar les parelles en tres grups segons la seva edat:

- aleví - infantil
- cadet - juvenil
- júnior - sènior.

A més a més, tenint en compte el baix nombre de parelles de dansa a Catalunya i la dificultat per trobar sis danses obligatòries adequades a cada nivell hem optat per proposar un sistema basat en **l'accés directe de les parelles de dansa**. És a dir, que les parelles hagin de superar una única prova on es demani el nivell suficient per a que els patinadors puguin afrontar els campionats de forma adequada.

Després d'escollir les danses que creiem més escaients a cada nivell el repartiment quedaria de la següent forma:

- ALEVÍ -INFANTIL: VALS STRIGHT i TANGO CANASTA
- CADET-JUVENIL: DENVER SHUFFLE i TUDOR VALS
- JÚNIOR-SÈNIOR: CATORZE PASSOS i ASSOCIATION VALS

Pel que fa al sistema per a puntuar les danses obligatòries en les proves es farà donant una puntuació tancada després de les dues figures obligatòries que es demanen donant com a "apte" o "no apte" de forma global a la parella examinada.



PROVES DE SOLO DANCE

Poden participar en les competicions d'aprovar i suspendre Solo Dance les patinadores i patinadors, sense límit d'edat; sempre que estiguin federats a la Federació Catalana de Patinatge, o a les seves Territorials.

INICIACIÓ: Dances

Iniciació C: Glide/Stright Waltz - Rhythm Blues

Iniciació B: Country Polka - Canasta Tango

Iniciació A: Swing Foxtrot - Skaters March

Certificat: Executaran la dansa obligatòria segons edat. Ver Nota **A**
(Podran accedir a la prova de Certificat Solo Dance tots els patinador que tinguin categoria individual o de parelles).

- En totes les danses es realitzen els passos de la dona
- Les competicions s'executen amb un sol patinador a pista
- S'executen dues o quatre seqüències de la dansa, en funció del *pattern*
- Els jutges se situaran en l'eix longitudinal
- L'escalfament que es fa immediatament abans del campionat es farà amb un màxim de 12 patinadors i amb la música de la dansa que pertoqui
- Tots els *patterns* es troben al CEPA DANCE BOOK
- Es pot sobrepassar l'eix longitudinal, sempre i quan es respecti el *pattern* i s'omplin adequadament les cantonades de la pista. La simetria dels lòbuls no s'ha de veure afectada
- Les danses s'han de començar en el punt indicat en els *patterns*
- Es permeten moviments acords al ritme de la música
- Per a puntuar les danses obligatòries els jutges donaran una puntuació tancada després de les dues figures obligatòries que es demanen donant com a "apte" o "no apte" de forma global
- Les danses obligatòries es realitzaran sempre amb el mallot del club.

NOTA:

.- "A" Danses

Certificat Aleví-Infantil: Stright Waltz - Tango Canasta

Certificat Cadet-Juvenil: Denver Shuffle - Tudor Waltz

Certificat Junior-Sènior: Catorze passos - Assotiation Waltz