INICIAÇÃO N1

Tempo Prova: 3'00''

JUIZ: ____________________

DATA: ____________________

Exercício	Carrinho 2 Pés			Balão para Trás			Curvas FO			Travagem Semi-Afundo			Posição 4 para Frente			1 Salto Sem Rotação			Apreciação Final			
Regras de Execução	Linha reta			Linha reta			1x em cada pé + Executar S FO para iniciar exercício + Posição perna livre opcional			Linha reta + Utilizar rodas ou travão			1x em cada pé + Linha reta			1 salto sobre 2 pés sem rotação + Deslocamento para frente ou trás						
Critérios de Êxito	**Bacia alinhada com joelhos ou um pouco abaixo**	Posição durante ≥5 metros	Pés juntos e tronco direito (∢≥45º)	Simetria de movimento dos pés	Exercício em distância ≥ à largura da pista	Tronco direito	1/2 Círculo com diâmetro ≥4 metros	Manter rodado exterior frente	Posição "And" sem alteração do rodado	Imobilização completa	Perna frente semifletida + Perna trás em extensão	Ombros, cabeça, bacia e calcanhar alinhados	**Joelho livre alinhado com bacia**	Posição durante ≥5 metros	Tronco direito e perna portadora em extensão	Pés devem deixar o solo em simultâneo	Executar todas as fases do salto	Saída sem travões + Pés paralelos				
Critérios de Bónus	Manutenção da velocidade	Manutenção da posição ≥10 metros consecutivos		Aquisição de velocidade	Ação contínua e dinâmica dos membros inferiores		Perna livre alongada sem oscilações de tronco	Inclinação corporal coincidente com rodado		Travagem de forma progressiva	Controlo do tronco e membros superiores		Manutenção da velocidade	Manutenção da posição ≥10 metros consecutivos		Boa fluidez e velocidade no take-off e saída	Boa altura		Soma	PEN	Final	A/R
Pés/Direção							Esquerda	Direita					Esquerda	Direita								
ATLETAS																						

INICIAÇÃO N2

Tempo Prova: 3'00''

JUIZ: ____________________

DATA: ____________________

Exercício	Change of Edge			Salto Cavalo			Carrinho 1 Pé			Body Movement			Círculo Fechado Frente			Apreciação Final			
Regras de Execução	ChEd O~I e I~O + 1x em cada pé + Para a frente + Posição perna livre opcional			Linha reta + Inicia num pé (opcional), impulso no travão (pé contrário) e termina em deslize (pé entrada)			Perna portadora opcional + Glúteos encostados ao patim > **máximo QOE 0** + Apoio perna livre na saída > **máximo QOE 0**			1 BM durante o programa + BM (Low, Mid ou High) de acordo com a definição WS			1x em cada sentido + Sequência: S FO > XS FI > S FO + Sem uso dos travões						
Critérios de Êxito	Rodados bem definidos	Exercício durante ≥5 metros	Inclinação corporal coincidente com rodado	Usar apenas 1 travão	Definir entrada em linha reta	Definir saída em linha reta	**Baixar em 1 pé + Bacia alinhada com joelho ou abaixo**	Perna livre em extensão	Posição durante ≥5 metros	BM com duração ≥2 segundos	Fluidez no movimento	Uso do tronco e membros inferiores	Definir corretamente Stroke FO + Stroke FI	Executar corretamente Cross-Stroke	Círculo com diâmetro ≥15 metros				
Critérios de Bónus	Manutenção da velocidade	Simetria entre lóbulos		Aquisição de velocidade	Controlo do tronco e membros superiores		Perpendicularidade das articulações da bacia e joelho portador	Sair da posição em apenas 1 pé, mantendo a perna livre em extensão		Elemento de acordo com o estilo e ritmo musical	Movimento dinâmico que desafie o equilíbrio		Aquisição de velocidade	Inclinação corporal coincidente com rodado		**Soma**	**PEN**	**Final**	**A/R**
Pés/Direção	Esquerda	Direita					Frente	Trás					Anti Clock	Clock					
ATLETAS																			

INICIAÇÃO N3

Tempo Prova: 3'00''

JUIZ: ____________

DATA: ____________

Exercício	**2 Cross-Roll Frente**			**Posição Camel**			**3 Saltos 1/2 Volta (2 pés)**			**Círculo Fechado Trás**			**Curva BO**			**Apreciação Final**			
Regras de Execução	Desenhar pequenas curvas exteriores + Apenas são contabilizados 2 primeiros XR			1 Avião Frente e 1 Avião Trás + 1x em cada pé + Rodados opcionais			3 saltos sobre 2 pés com rotação ½ volta + Início para frente + Pés devem deixar o solo em simultâneo			1x em cada sentido + Sequência: Tt BO > XS BI > Tt BO + Sem uso dos travões			1x em cada pé + Executar S BO para iniciar exercício + Posição perna livre opcional						
Critérios de Êxito	Cruzar as pernas	Rodado exterior entre cada troca de pés	Inclinação corporal coincidente com rodado	Perna portadora e livre em extensão	Posição durante ≥5 metros	**Tronco e perna livre ≥linha da bacia**	Exercício dinâmico e com ritmo, sem interrupções	Executar todas as fases dos saltos	Saída: 2 pés em simultâneo + Sem travões + Pés paralelos	Thrust BO correta	Cross-stroke correto	Círculo diâmetro ≥15 metros	1/2 Círculo com diâmetro ≥4 metros	Manter rodado exterior trás	Posição "And" sem alteração do rodado				
Critérios de Bónus	Aquisição de velocidade	Extensão da perna livre imediatamente após XR		Manutenção da velocidade	Perna livre >linha da bacia e ombros, com estabilização do tronco		Boa fluidez e velocidade no take-off e saída	Boa altura e comprimento - boa parábola		Aquisição de velocidade	Inclinação corporal coincidente com rodado		Perna livre alongada sem oscilações de tronco	Inclinação corporal coincidente com rodado		**Soma**	**PEN**	**Final**	**A/R**
Pés/Direção				Frente	Trás					Anti Clock	Clock		Esquerda	Direita					
ATLETAS																			

INICIAÇÃO N4

Tempo Prova: 3'00''

JUIZ: ____________

DATA: ____________

<table>
<tr><th colspan="2">Exercício</th><th colspan="3">2 Cross-Roll Trás</th><th colspan="3">Rotação 2 Pés</th><th colspan="3">3 Saltos 1/2 Volta (1 pé)</th><th colspan="3">Posição Taça / Bandeira</th><th colspan="3">Mohawk BO</th><th colspan="3">3t FI</th><th colspan="3">Piquê + 3t FO</th><th colspan="4" rowspan="3">Apreciação Final</th></tr>
<tr><td colspan="2">Regras de Execução</td><td colspan="3">Desenhar pequenas curvas exteriores + Apenas são contabilizados 2 primeiros XR</td><td colspan="3">Entrada parada</td><td colspan="3">3 saltos sobre 2 pés com rotação ½ volta + Início para frente e último salto saída 1 pé para trás + Execução dinâmica e sem interrupções</td><td colspan="3">Direção, pé portador e rodado opcionais + ∢ entre perna portadora e livre "Taça" ≥90º e "Bandeira" ≥120º</td><td colspan="3">1 viragem a 2 pés de BO > FO + 1x em cada pé + Mk pode ser Cl, Op ou HtH</td><td colspan="3">1 viragem a 1 pé de FI > BO + 1x em cada pé</td><td colspan="3">1 piquê lateral em combinação com um 1 3t FO + 1x em cada pé de forma consecutiva + Ordem opcional</td></tr>
<tr><td colspan="2">Critérios de Êxito</td><td>Cruzar as pernas</td><td>Rodado exterior entre cada troca de pés</td><td>Inclinação corporal coincidente com rodado</td><td>Movimento contínuo durante as rotações</td><td>2 pés sempre no chão (aceitável levantar 1 roda de cada patim)</td><td><u>≥2 voltas consecutivas sem uso de travões</u></td><td>Executar todas as fases dos saltos</td><td>Saída com 2 pés paralelos nos 2 primeiros saltos</td><td>Saída 1 pé, perna livre alongada, sem uso de travões no último salto</td><td>Manter rodado constante</td><td>Posição correta e sem oscilações</td><td>Posição durante ≥5 metros</td><td>Definir rodados de entrada e saída do Mk</td><td>Pés juntos na inversão de marcha</td><td>1/2 círculo com ≥4 metros diâmetro</td><td>Definir rodados de entrada e saída do 3t</td><td>Execução não saltada</td><td>Execução sem tocar com pé livre no solo durante 3t</td><td>Fluidez e velocidade durante piquê</td><td>Definir rodados de entrada e saída do 3t</td><td>Execução não saltada</td></tr>
<tr><td colspan="2">Critérios de Bónus</td><td colspan="2">Aquisição de velocidade</td><td>Extensão da perna livre imediatamente após XR</td><td colspan="2">≥4 voltas consecutivas</td><td>Boa velocidade, centragem e aceleração</td><td colspan="2">Boa fluidez e velocidade no take-off e saída</td><td>Boa altura e comprimento - boa parábola</td><td colspan="2">Manutenção da velocidade</td><td>∢ entre perna portadora e livre "Taça" ≥120º e "Bandeira" ≥150º</td><td colspan="2">Aquisição de velocidade</td><td>Inclinação corporal coincidente com rodado</td><td colspan="2">Aquisição de velocidade</td><td>Inclinação corporal coincidente com rodado</td><td colspan="2">Aquisição de velocidade</td><td>Inclinação corporal coincidente com rodado</td><td rowspan="2">Soma</td><td rowspan="2">PEN</td><td rowspan="2">Final</td><td rowspan="2">A/R</td></tr>
<tr><td colspan="2">Pés/Direção</td><td colspan="3"></td><td colspan="3"></td><td colspan="3"></td><td colspan="3"></td><td colspan="2">Esquerda</td><td>Direita</td><td colspan="2">Esquerda</td><td>Direita</td><td colspan="2">Esquerda</td><td>Direita</td></tr>
<tr><td rowspan="13">ATLETAS</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

INICIAÇÃO N5

Tempo Prova: 3'00''

JUIZ: _____

DATA: _____

Exercício	Águia			One Foot Turns (Tr)			2 Saltos 1/2 Volta 1 Pé			Pião Interior Trás			2 Body Movements			Voltas de Três			Mohawk FI			Apreciação Final			
Regras de Execução	1x em cada sentido + Rodado opcional			3 viragens sobre 1 pé + Pé portador, posição pé livre e sentido opcionais + Sem rodado definido			2 saltos sobre 1 pé com rotação ½ volta + Início em deslocamento para trás + Pé portador opcional			Entrada parada			2 BM durante o programa + BM (Low, Mid ou High) de acordo com a definição WS			1x em cada sentido + Sequência: S FO > 3t FO > 1 S BO > 1 Mk BO > 1 S FO + Mk pode ser Cl, Op ou HtH			1 viragem a 2 pés de FI > BI + 1x em cada pé + Mk pode ser Cl, Op ou HtH						
Critérios de Êxito	Tronco direito e vertical	Posição durante ≥5 metros	Pés alinhados numa única linha	Ritmo constante durante as viragens	Tronco vertical	Sem tocar com o pé no solo	Exercício dinâmico, com ritmo, sem interrupções	Executar todas as fases dos saltos	Impulso e saída sobre o mesmo pé	Entrada parada e centragem correta	**≥2 voltas após estabilização sem uso de travões**	Saída com tronco vertical e sem uso de travões	BM com duração ≥2 segundos	Fluidez no movimento	Uso do tronco, membros inferiores e superiores	Execução correta do 3t FO	Execução correta do Mk BO	Manter ritmo de execução de forma dinâmica e fluída	Definir rodados de entrada e saída do Mk	Pés juntos na inversão de marcha	1/2 círculo com ≥4 metros diâmetro				
Critérios de Bónus	Manutenção da velocidade	Extensão completa dos joelhos e pés unidos		Boa velocidade horizontal	Boa velocidade rotacional		Boa fluidez e velocidade no take-off e saída	Boa altura e comprimento - boa parábola		≥4 voltas consecutivas	Boa velocidade, centragem e aceleração		Elemento de acordo com o estilo e ritmo musical	Movimento dinâmico que desafie o equilíbrio		Aquisição de velocidade	Inclinação corporal coincidente com rodado		Aquisição de velocidade	Inclinação corporal coincidente com rodado		**Soma**	**PEN**	**Final**	**A/R**
Pés/Direção	Anti Clock	Clock														Anti Clock	Clock		Esquerda	Direita					
ATLETAS																									