

FEDERACIÓN GALEGA DE PATINAXE



GUÍA COMPLEMENTARIA NIVELES

MODALIDAD DE LIBRE

2022



FEDERACION GALEGA DE PATINAXE
Plaza de Agustín Díaz, 3 (Complejo Deportivo Elviña)
15008 - La Coruña
Teléfonos - 981-130.994 – Fax - 981-134.183
www.fgpatinaje.com – Email: secretaria@fgpatinaxe.gal



La siguiente Guía complementaria recoge el conjunto de integrativos que rigen los programas de la modalidad de niveles en las competiciones oficiales de la modalidad de libre de Patinaje Artístico de la Federación Galega de Patinaxe, en adelante F.G.P.

INDICE

1. OBJETO DEL CAMBIO.....	3
2. ACLARACIONES	3
3. MÉTODO GENERAL DE VALORACIÓN DE NIVELES.....	4
4. DESCRIPCIONES EN FIGURAS / PASOS	5
5. DIAGRAMAS DE LAS FIGURAS Y PASOS	8
6. TABLAS DE PROGRESIÓN POR TIPO DE INTEGRATIVO.....	14
7. INTEGRATIVOS DEL NIVEL I	18
8. INTEGRATIVOS DEL NIVEL II	19
9. INTEGRATIVOS DEL NIVEL III	20
10. INTEGRATIVOS DEL NIVEL IV	21
11. INTEGRATIVOS DEL NIVEL V	22
12. INTEGRATIVOS DEL NIVEL VI	23
13. INTEGRATIVOS DEL NIVEL VII	24
14. INTEGRATIVOS DEL NIVEL VIII	25
15. INTEGRATIVOS DEL NIVEL IX	26
16. INTEGRATIVOS DEL NIVEL X	27
17. ERRORES EN ELEMENTOS DE FIGURA (FIGURE).....	28
18. ERRORES EN ELEMENTOS DE PASO (STEP)	29
19. ERRORES EN ELEMENTOS DE SALTO (JUMP)	33
20. ERRORES EN ELEMENTOS DE PIRUETA (SPIN).....	37



FEDERACION GALEGA DE PATINAXE
Plaza de Agustín Díaz, 3 (Complejo Deportivo Elviña)
15008 - La Coruña
Teléfonos - 981-130.994 – Fax - 981-134.183
www.fgpatinaje.com – Email: secretaria@fgpatinaxe.gal



1. OBJETO DEL CAMBIO

La naturaleza del cambio en los niveles para el año 2021 nace con el fin de conseguir un aprendizaje y evaluación más progresiva de los patinadores, así como alcanzar una formación más global de los mismos. Se introducen nuevas dificultades técnicas en los programas para así alcanzar una evolución gradual en todas las áreas que engloban nuestra disciplina y que hoy en día, con la implantación del sistema *Roll Art*, han cobrado mayor importancia.

Se propone un total de 10 niveles donde la escalada de dificultad en saltos y piruetas se ve reducida, pero a la vez se incorporan nuevos elementos.

OBJETIVOS:

- Que el patinador pueda evolucionar de forma más gradual y próspera.
- Que los programas se realicen con mayor seguridad y limpieza.
- Que se sienten unas bases firmes sobre las que avanzar y construir patinadores más completos en el futuro.

2. ACLARACIONES

Es importante tener clara la normativa de niveles de la F.G.P. en referencia al nivel a puntuar. La normativa se recoge en el documento “Normativa Artístico 2021” publicada en la página web oficial de la F.G.P.

Se debe tener en cuenta que:

- La definición de cada uno de los integrativos contenida en esta guía se especifica cuando el elemento es ejecutado correctamente y con la calidad mínima exigida.
- Será considerado “error” todo aquel integrativo que se ejecuta sin adecuarse a su definición. La clasificación del error vendrá en función de su gravedad pudiendo ser clasificado como grave (G), como medio (M) o como leve (L).
- Los errores en los elementos que no están definidos en la categoría de “Graves” o “Medios” serán automáticamente calificados como “Leves”. Solo se hacen explícitos en cada tipo de elemento (figure, step, jump, spin) los errores de tipo “G” y de tipo “M”. Para los errores de tipo “L”, el juez considerará que son aquellos que no se explican en el presente documento pero que no se ajustan a la definición del integrativo y/o son fallos evidentes en el elemento.
- Los patinadores pueden repetir un solo elemento al finalizar el programa. Se valorará únicamente el mejor de las dos ejecuciones, siempre en favor del patinador.



3. MÉTODO GENERAL DE VALORACIÓN DE NIVELES

El juez valorará cada integrativo del nivel con una única distinción:

- ✓: Integrativo correcto. Se ajusta a su definición.
- G: Error grave en el integrativo.
- M: Error medio en el integrativo. El cúmulo de dos (2) errores (uno de ellos medio y el otro medio o leve) en un mismo integrativo hará que el error sea considerado de tipo grave.
- L: Error leve en el integrativo. El cúmulo de dos (2) errores leves en un mismo integrativo hará que el error sea considerado de tipo medio. Mayor cantidad de errores leves (3 o más) hará que el error sea considerado grave.

Los límites de error máximos permitidos para que un patinador resulte apto serán:

- Errores graves: Para aprobar se puede tener como máximo 1 solo error grave. Si además el patinador tuviera algún otro error adicional en otro integrativo (medio o leve) este patinador estaría suspenso.
- Errores medios: Para aprobar se puede tener como máximo 2 errores medios. Si el patinador tuviera algún otro error en otro integrativo (leve o grave) estaría suspenso. Por tanto, también se puede aprobar en el caso de tener 1 error medio y 1 leve.
- Errores leves: Para aprobar se puede tener como máximo 3 errores leves y ningún error adicional. De tener algún error más, el patinador estaría suspenso.

Casos	G	M	L	RESULTADO
Caso 1	1	0	0	APTO
Caso 2	0	2	0	APTO
Caso 3	0	1	1	APTO
Caso 4	0	0	3	APTO

Para todos los niveles: No tener el disco mínimamente coreografiado, es decir, que el patinador simplemente ejecute una sucesión de elementos será considerado como un error “Grave”. Por tanto, en este caso el patinador no deberá tener más fallos en el resto del programa para poder aprobar el nivel. Dependiendo de lo implicado que el patinador esté con la música, el juez podrá considerar que se encuentra ante un error “Medio” o un error “Leve” en función de la desconexión del patinador con la música. Para que la coreografía sea considerada como correcta, el patinador debe integrar mínimamente los elementos dentro de la misma.

Ejemplo resumen de valoración de un programa:

NIVEL I	OCHO	CAÑÓN	3 SALTOS	ÁNGEL	P. LUNA	PIRUETA	COREO	RESULTADO
PATINADOR A	✓	✓	G	✓	L	✓	✓	NO APTO
PATINADOR B	L	L	✓	✓	L	L	✓	NO APTO
PATINADOR C	M	✓	✓	L	✓	✓	✓	APTO
PATINADOR D	✓	✓	✓	M	✓	M	✓	APTO
PATINADOR E	✓	✓	✓	✓	✓	✓	G	APTO

4. DESCRIPCIONES EN FIGURAS/PASOS/SALTOS

✓ CAÑÓN:

Caderas a la altura de la rodilla portante o más abajo.
Pierna libre completamente estirada sin apoyo.
Obligatorio subir en un pie a partir del nivel II.



✓ ARABESCO BAJO:

Caderas a la altura de la rodilla portante o más abajo.
Pierna libre detrás de la pierna portante y sin apoyo.
Obligatorio subir en un pie a partir del nivel II.



✓ ÁNGEL:

Pierna libre y hombros a la altura de las caderas como mínimo.
Pierna libre completamente estirada.



✓ ÁNGEL SOSTENIDO:

Pierna libre sostenida. El pie libre se puede coger con cualquier mano.
Rodilla libre y hombros a la altura de las caderas como mínimo.
Espalda y pierna sostenida creando una forma de arco.



✓ SIT FORWARD:

Caderas a la altura de la rodilla portante o más abajo.
Torso completamente extendido sobre la pierna libre.



✓ UP FORWARD:

Torso inclinado hacia adelante. Pierna portante estirada.
El ángulo entre torso/ pierna portante no puede ser mayor de 45°.



✓ **CHARLOTTE:**

Torso lo más cerca posible de la pierna portante.
Piernas extendidas.
Pierna libre por encima de los 120º con respecto a la portante.



✓ **INA BAUER:**

Posición de águila con la pierna que patina adelante en flexión y pierna que patina atrás en extensión. Los dos pies realizan diferentes trazados en paralelo. Espalada arqueada hacia atrás. Puede ser en interior o exterior.



✓ **MUERTE DEL CISNE:**

Posición de cañón con la pierna libre cruzada por detrás de la portante.
El hombro, la cadera y la pierna libre deben estar paralelos al suelo.
Caderas como mínimo a la altura de la rodilla portante.
Pierna libre estirada.



✓ **ÁNGEL ELEVADO:**

Posición de ángel asistido con el brazo correspondiente.
Pierna libre extendida.
Hombros elevados por encima de la línea de las caderas.
Pie libre elevado por encima de la línea de las caderas.
El ángulo entre la espalda y pierna libre ha de ser menor de 180º.



✓ **UP SIDEWAYS:**

Posición de split frontal o lateral.
Piernas extendidas.
Pierna libre que sobrepase los 120º con respecto a la portante.



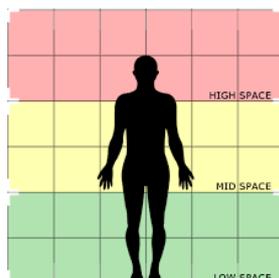
✓ **ÁGUILAS:**

Posición en la que el patinador traza un arco en posición lateral sobre ambos patines utilizando ocho, seis o cuatro ruedas.



✓ **BODY MOVEMENT:**

Posiciones o movimientos que hace el patinador en posición divergente, con respecto a las dimensiones espaciales alrededor del cuerpo.



Para contarlo como un body movement, el patinador debe conseguir una de las siguientes categorías de uso del espacio personal con la cabeza, el torso y/o las piernas:

1. Cabeza y pierna en el HIGH SPACE (ej. posición “Y”, patada alta).
2. Cabeza y torso en el MIDSPACE, pierna en el HIGHSPACE (ej. El cuerpo lateral y la pierna alta, posición Biellmann).
3. Cabeza en el LOW SPACE, pierna en el HIGH SPACE (ej. posición Charlotte, illusion).
4. Cabeza, torso y pierna en el MID SPACE (ej. posición camel, posición inverted, anillo completo lateralmente).
5. Cabeza, torso y piernas en el LOW SPACE(ej. posición sit, shoottheduck).
6. Cabeza y torso en el MID SPACE y lateral, pierna en el LOW SPACE (ej. posición de embestida con el cuerpo lateral, Ina Bauer con el cuerpo inclinado lateralmente, águila extendida con el cuerpo inclinado lateralmente).

✓ **TOE LOOP:**

El Toe loop o Metz es un salto de una rotación con despegue en filo exterior atrás y aterrizaje en filo exterior atrás (sobre el mismo pie que el despegue). Se realiza con la asistencia en freno en la entrada de la pierna libre. Se distinguen tres tipos de niveles dentro del Toe loop:

- **TIPO I:** La ejecución BUENA del elemento. Un Toe loop ejecutado con un giro del freno de no más de un cuarto de rotación, o menos, mientras el pie que patina está en el suelo y el cuerpo está girado como máximo un cuarto de vuelta sin abrir el brazo/hombro izquierdo, será considerado por los jueces como un Toe loop correcto.
- **TIPO II:** La ejecución NORMAL del elemento. Un Toe loop ejecutado con un giro del freno de más de un cuarto de rotación mientras el pie que patina está en el suelo y el cuerpo está girado como máximo un cuarto de vuelta sin abrir el brazo/hombro izquierdo, será valorado por los jueces como error de tipo medio.
- **TIPO III:** La ejecución MALA del elemento. Un Toe loop ejecutado con un giro del freno de más de un cuarto de rotación mientras el pie que patina está en el suelo y el cuerpo está girado más de un cuarto de vuelta con el brazo/hombro izquierdo abierto, será considerado por los jueces como error de tipo grave. Esto se refiere tanto al simple como a la combinación de saltos.

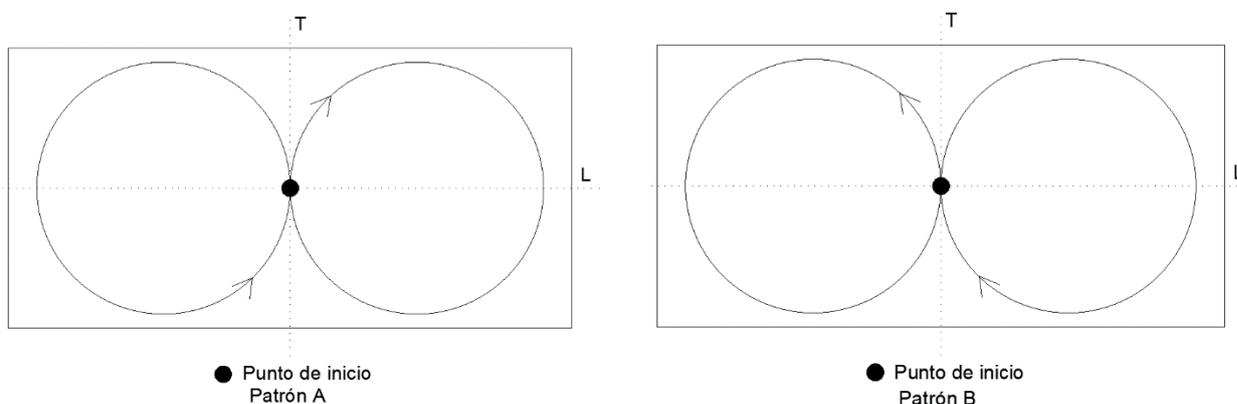
5. DIAGRAMAS DE LAS DIFERENTES FIGURAS Y PASOS

General: En todos los patrones explicados a continuación, se dibuja el contorno de la pista y los ejes imaginarios longitudinal (eje “L”) y transversal (eje “T”) para facilitar la comprensión de los diagramas.

PATRÓN Nº1: Ocho.

Aplica en: Ocho con paso cruzado adelante (Niveles I y II) y ocho con paso cruzado atrás (Nivel III)

Se patina empezando en el cruce entre el eje “L” y el eje “T” marcado por el punto de inicio. Se puede iniciar el ocho en el sentido de las agujas del reloj (según el Patrón A) o en sentido antihorario (Patrón B). El ocho debe cubrir toda la superficie de la pista.

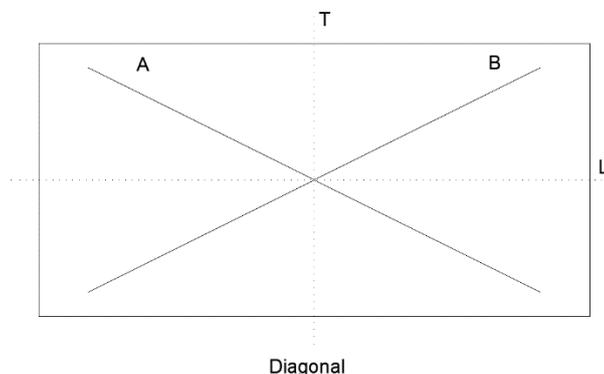


PATRÓN Nº2: Recta o Diagonal.

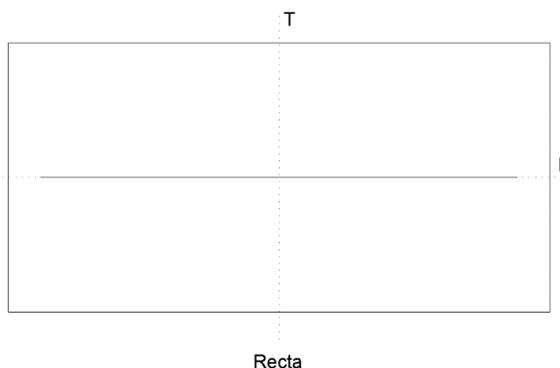
Aplica en: Cañón/Arabesco bajo adelante, Ángel adelante sin filo (Nivel I), Ángel – Cañón/Arabesco bajo adelante, Ángel sostenido adelante (Nivel II) y Ángel – Cañón/Arabesco bajo atrás (Nivel III)

Se puede realizar trazando una diagonal o una línea recta.

Si se realiza en diagonal, se han de cubrir tres cuartas partes (3/4) de la diagonal siguiendo la línea diagonal “A” o la línea diagonal “B”. En este caso, el patinador ha de atravesar el cruce entre el eje “L” y el eje “T”.



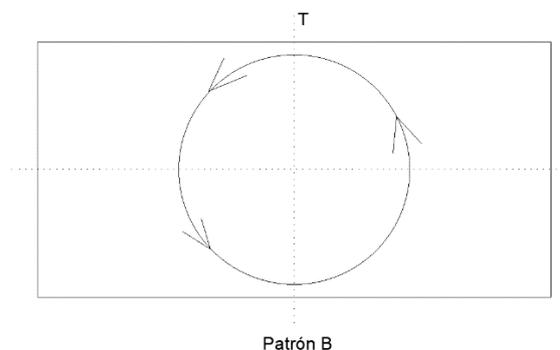
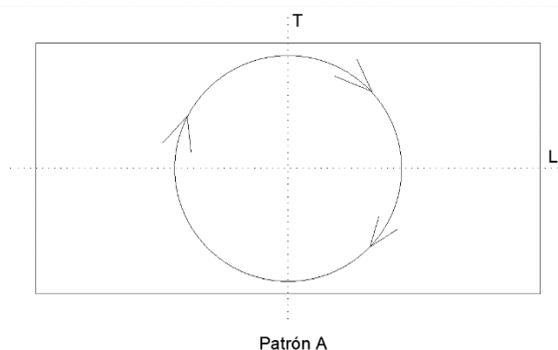
Si se realiza en línea recta, se puede ejecutar empezando en cualquier punto del eje corto y abarcando al menos $\frac{3}{4}$ partes de la pista finalizando en el eje corto opuesto.



PATRÓN Nº3: Círculo.

Aplica en: Ángel sostenido adelante (Nivel II) y Ángel sostenido en un filo atrás (Nivel IV)

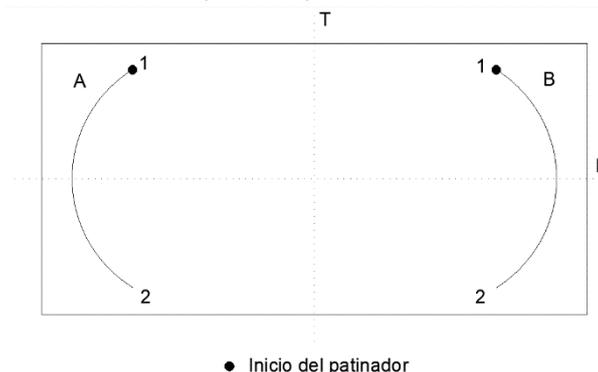
El patinador ha de trazar un círculo que ocupe todo el eje corto y al menos la mitad del eje largo. El patinador debe realizar al menos $\frac{3}{4}$ partes del círculo descrito. El centro del círculo no tiene por qué ser coincidente con el centro de la pista en el cruce del eje “T” con el eje “L”. Se puede hacer en sentido horario (Patrón A) o en sentido contrario a las agujas del reloj (Patrón B).



PATRÓN Nº4: Águila y muerte del cisne.

Aplica en: Águila de una posición (Nivel III); Muerte del cisne (Nivel VII)

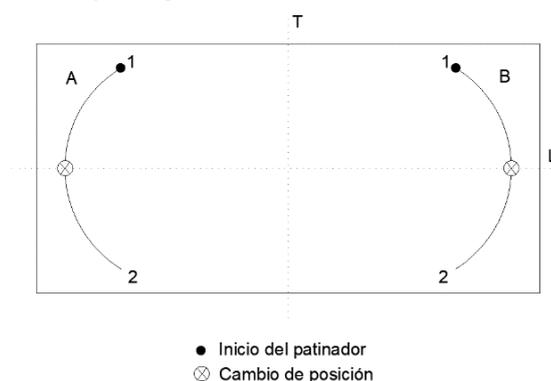
El patinador ha de trazar un arco que ocupe todo el eje corto de la pista siguiendo únicamente uno de los siguientes patrones, el patrón A (si se realiza el águila y/o la muerte del cisne en sentido antihorario) o el patrón B (si se realiza el águila y/o la muerte del cisne en el sentido de las agujas del reloj). El patinador iniciará el águila o la muerte del cisne en el punto 1 y lo finalizará al alcanzar el punto 2.



PATRÓN Nº5: Águila de dos posiciones.

Aplica en: Águila en dos posiciones (Nivel IV)

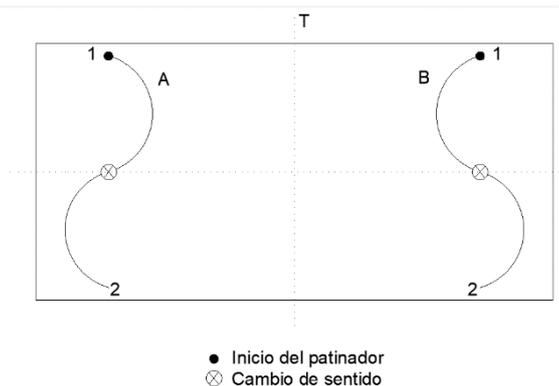
El patinador ha de trazar un arco que ocupe todo el eje corto de la pista siguiendo únicamente uno de los siguientes patrones, el patrón A (si se realiza el águila en sentido antihorario) o el patrón B (si se realiza el águila en el sentido de las agujas del reloj). El patinador iniciará el águila en el punto 1 y lo finalizará al alcanzar el punto 2, realizando el cambio de posición justo en la mitad del recorrido. Este cambio de posición se realiza justo al cruzar el eje longitudinal “L”.



PATRÓN Nº6: Águila en ambos sentidos.

Aplica en: Águila para ambos sentidos (Nivel V)

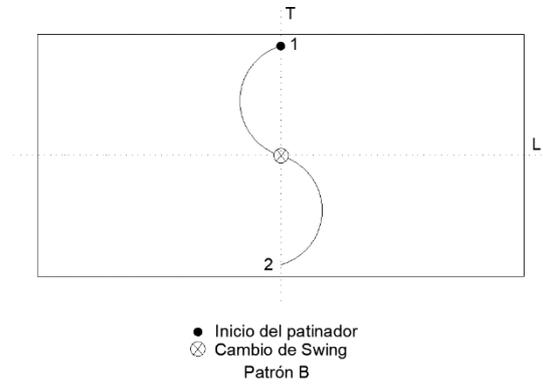
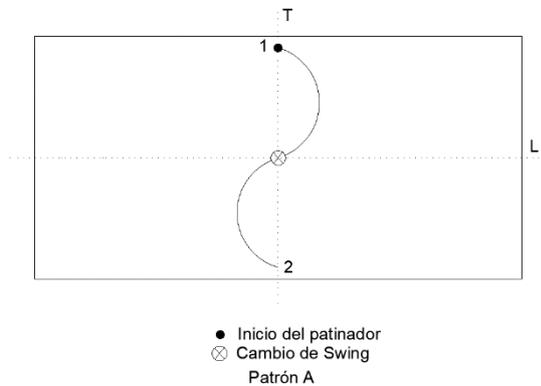
El patinador ha de trazar dos arcos formando una *ese* (S) ocupando todo el eje corto de la pista siguiendo únicamente uno de los siguientes patrones, el patrón A (si se ejecuta primero el águila de sentido horario) o el patrón B (si se ejecuta primero el águila de sentido antihorario). El patinador iniciará el primer águila en el punto 1 y finalizará el segundo águila al alcanzar el punto 2, realizando el cambio de sentido justo en la mitad del recorrido. Este cambio de sentido se realiza justo al cruzar el eje longitudinal “L”.



PATRÓN Nº7: Swings consecutivos.

Aplica en: Dos swing adelante con pie derecho e izquierdo (Nivel IV)

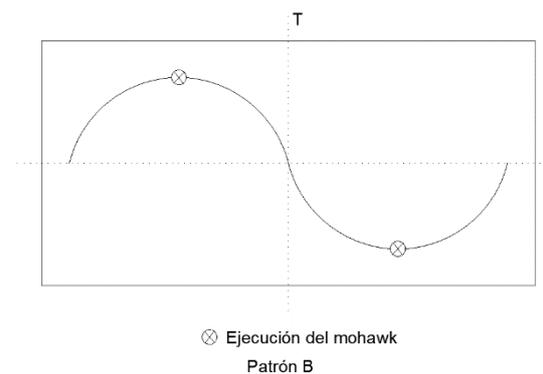
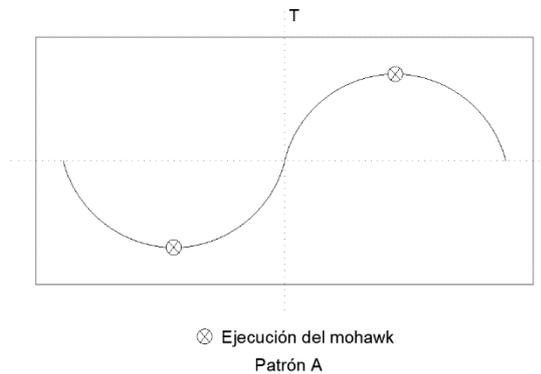
El patinador ha de trazar dos arcos formando una *ese* (S) ocupando todo el eje corto de la pista siguiendo el patrón A (si se empieza con el swing del pie derecho) o el patrón B (si se empieza con el swing del pie izquierdo). El patinador iniciará el primer swing en el punto 1 y finalizará el segundo swing al alcanzar el punto 2, realizando el cambio de pie justo en la mitad del recorrido. Puede realizarse empezando en cualquier punto del eje largo de la pista y cubriendo todo el eje corto de la pista. El cambio de sentido se realiza justo al cruzar el eje longitudinal “L”.



PATRÓN Nº8: Mohawks consecutivos.

Aplica en: Dos mohawk de adelante a atrás (Nivel V)

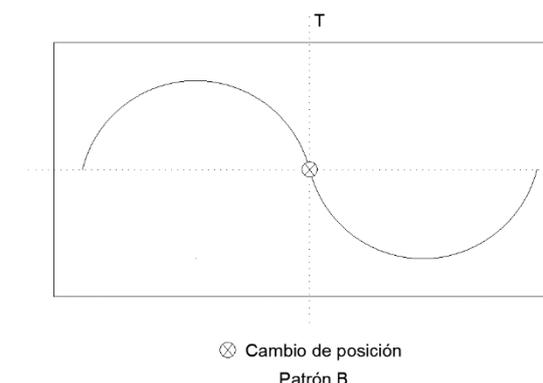
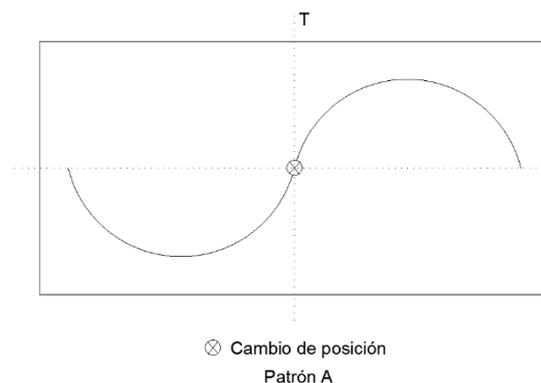
El patinador ha de trazar un diseño en serpentina siguiendo el patrón A (si se empieza en el sentido antihorario) o el patrón B (si se empieza en el sentido horario). El patinador realizará dos curvas bien marcadas que ocupen no menos de $\frac{1}{4}$ del eje corto y la $\frac{1}{2}$ del eje largo cada una. La ejecución de cada uno de los mohawk se hará en la mitad de cada curva.



PATRÓN Nº9: Secuencia de arabescos.

Aplica en: Secuencia de arabescos en filo y cambio de sentido (Nivel V)

El patinador ha de trazar un diseño en serpentina siguiendo el patrón A (si se empieza en el sentido antihorario) o el patrón B (si se empieza en el sentido horario). El patinador realizará dos curvas bien marcadas que ocupen no menos de $\frac{1}{4}$ del eje corto y la $\frac{1}{2}$ del eje largo cada una. El cambio de filo y sentido se realizará en el cruce del eje "L" con el eje "T" (justo al atravesar el centro de la pista).

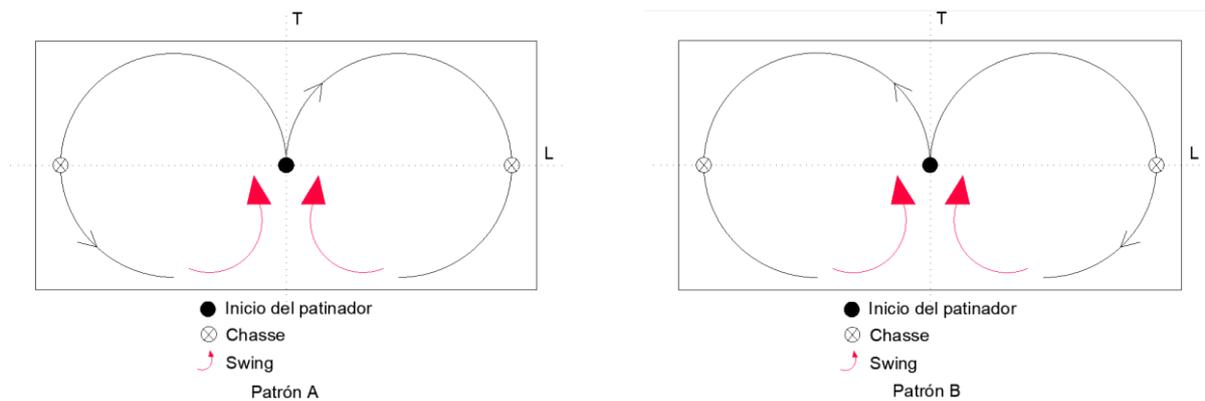


PATRÓN Nº10: Ocho con chasse y swing.

Aplica en: Ocho adelante con chasse y swing (Nivel VI)

Se patina empezando en el cruce entre el eje “L” y el eje “T” marcado por el punto de inicio. Se puede empezar el integrativo en el sentido de las agujas del reloj (siguiendo el Patrón A) o en el sentido contrario (Patrón B). El ocho debe cubrir toda la superficie de la pista. Se realizará un chasse en cada uno de los lóbulos del ocho coincidiendo en el cruce con el eje “L”; y un swing justo antes de terminar cada uno de los círculos. Los elementos serán ejecutados, por tanto, en el siguiente orden:

- 1- Chasse
- 2- Swing
- 3- Chasse
- 4- Swing

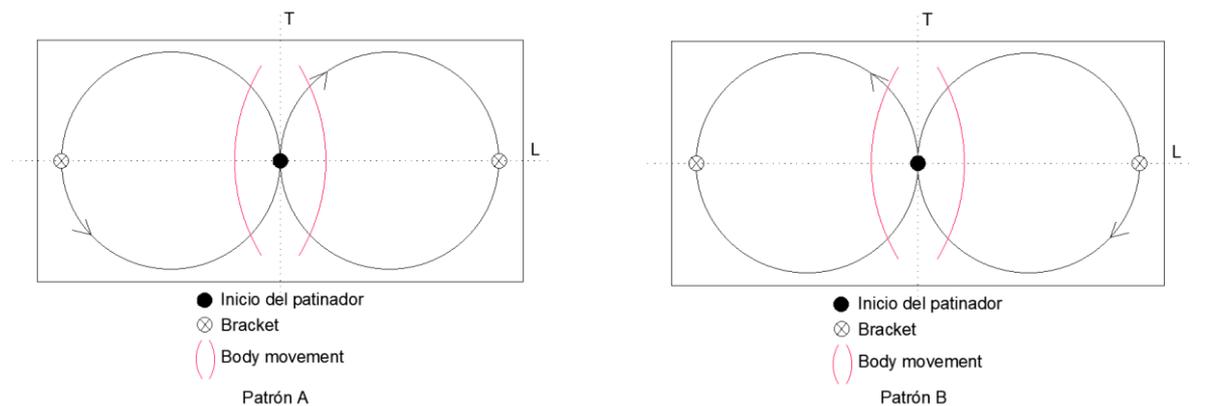


PATRÓN Nº11: Ocho con bracket y body movement.

Aplica en: Ocho con dos brackets y un body movement (Nivel VIII)

Se patina empezando en el cruce entre el eje “L” y el eje “T” marcado por el punto de inicio. Se puede iniciar el integrativo en el sentido de las agujas del reloj (siguiendo el Patrón A) o en el sentido contrario (Patrón B). El ocho debe cubrir toda la superficie de la pista. Se realizará un bracket a elección en cada uno de los lóbulos del ocho coincidiendo en el cruce con el eje “L”; y un body movement que abarque el cambio de sentido de horario a antihorario o viceversa. Los elementos serán ejecutados en el siguiente orden:

- 1- Bracket
- 2- Body movement
- 3- Bracket



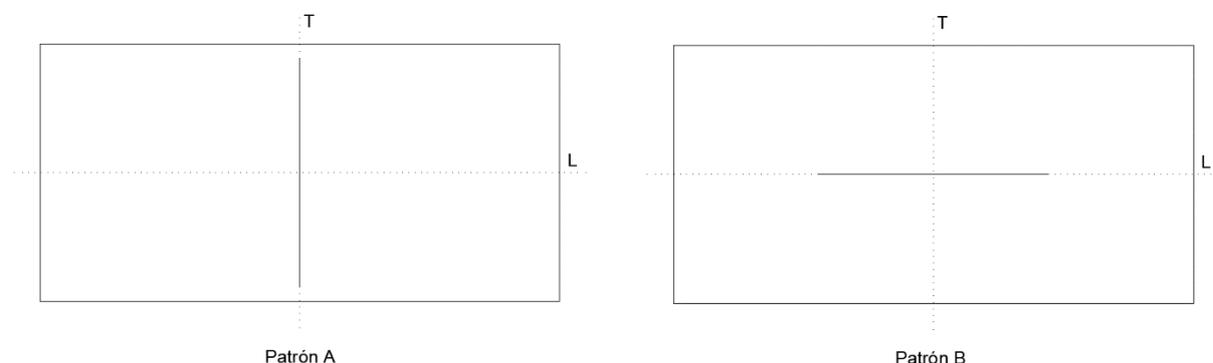
PATRÓN Nº12: Figuras a elección.

Aplica en: Up forward/Sit forward/Ina Bauer (Nivel VI), Ángel elevado/Charlotte (Nivel VII), Up sideways (Nivel VIII)

Se puede realizar trazando una línea recta que ocupe todo el eje corto (Patrón A) o una línea recta que ocupe la mitad del eje largo (Patrón B).

Si se realiza en el eje corto (Patrón A), se han de cubrir todo el eje transversal. En este caso, el patinador puede empezar en cualquier punto del eje largo y abarcar todo el eje corto hasta el lado contrario.

Si se realiza en el eje largo (Patrón B), se puede ejecutar empezando en cualquier punto del eje largo abarcando al menos la mitad (½) del eje longitudinal.

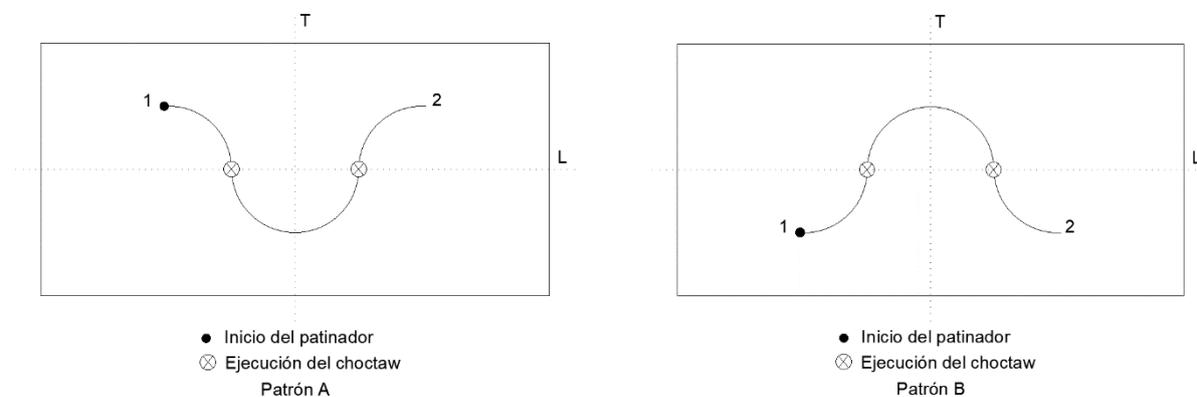


PATRÓN Nº13 (Opcional): Choctaws consecutivos.

Puede aplicar en: Dos choctaws en ambos sentidos de adelante a atrás (Nivel IX)

No hay descripción para las curvas. Solamente se exige que el patinador realice dos choctaws consecutivos en ambos sentidos. Para ello, puede empezar realizando el choctaw de sentido antihorario (Patrón A) o el de sentido horario (Patrón B).

Este es el único de los patrones descritos en este apartado que tiene carácter opcional. Se expone como ejemplo de patrón válido para la correcta ejecución del integrativo, aunque se podría emplear cualquier otro patrón que cumpla con los requisitos mínimos exigidos para este integrativo.





6. TABLAS DE PROGRESIÓN POR TIPO DE INTEGRATIVO

A continuación, se detallan mediante tablas las diferentes progresiones de los aspectos técnicos que serán requeridos y evaluados en todos los niveles: figuras, saltos, piruetas y pasos.

A) TABLA DE PROGRESIÓN EN FIGURAS

NIVEL I	CAÑÓN O ARABESCO BAJO.....ADELANTE ÁNGELADELANTE
NIVEL II	ÁNGEL – CAÑÓN / ARABESCO BAJO..... ADELANTE ÁNGEL SOSTENIDO..... ADELANTE
NIVEL III	ÁGUILA ÁNGEL – CAÑÓN / ARABESCO BAJO..... ATRÁS
NIVEL IV	ANGEL SOSTENIDO EN UN FILO..... ATRÁS ÁGUILA EN 2 POSICIONES
NIVEL V	ÁGUILA PARA AMBOS SENTIDOS ARABESCOS EN FILO Y CON CAMBIO DE SENTIDO
NIVEL VI	POSICIÓN UP FORWARD // SIT FORWARD // INA BAUER
NIVEL VII	POSICIÓN ÁNGEL ELEVADO // CHARLOTTE // MUERTE DEL CISNE
NIVEL VIII	CANADIENSE EXT ATRÁS / UP SIDEWAYS



FEDERACION GALEGA DE PATINAXE
Plaza de Agustín Díaz, 3 (Complejo Deportivo Elviña)
15008 - La Coruña
Teléfonos - 981-130.994 – Fax - 981-134.183
www.fgpatinaxe.com – Email: secretaria@fgpatinaxe.gal

B) TABLA DE PROGRESIÓN EN SALTOS

NIVEL I	TRES SALTOS DE MEDIA VUELTA EN DOS PIES
NIVEL II	WALTZ JUMP CON ENTRADA LIBRE
NIVEL III	WALTZ JUMP CON ENTRADA EXTERIOR ATRÁS PATADA A LA LUNA – WALTZ JUMP
NIVEL IV	SALCHOW TOELOOP
NIVEL V	PATADA A LA LUNA - WALTZ JUMP - TOELOOP SALCHOW
NIVEL VI	FLIP TOELOOP – TOELOOP // SALCHOW – TOELOOP
NIVEL VII	LOOP FLIP – TOELOOP
NIVEL VIII	LOOP – LOOP THOREN
NIVEL IX	LUTZ TRES SALTOS DE 1 ROTACIÓN
NIVEL X	AXEL CINCO SALTOS DE 1 ROTACIÓN



FEDERACION GALEGA DE PATINAXE
Plaza de Agustín Díaz, 3 (Complejo Deportivo Elviña)
15008 - La Coruña
Teléfonos - 981-130.994 – Fax - 981-134.183
www.fgpatinaje.com – Email: secretaria@fgpatinaxe.gal

C) TABLA DE PROGRESIÓN EN PIRUETAS

NIVEL I	UPRIGHT A DOS PIES
NIVEL II	UPRIGHT A DOS PIES
NIVEL III	UPRIGHT INTERIOR ATRÁS CON ENTRADA LIBRE
NIVEL IV	UPRIGHT INTERIOR ATRÁS CON ENTRADA A UN PIE
NIVEL V	UPRIGTH EXTERIOR ATRÁS CON ENTRADA LIBRE
NIVEL VI	UPRIGTH EXTERIOR ATRÁS CON ENTRADA A UN PIE
NIVEL VII	UPRIGHT - UPRIGHT SIT CON ENTRADA LIBRE
NIVEL VIII	UPRIGHT - UPRIGHT – UPRIGHT SIT CON TRAVELLING
NIVEL IX	SIT – UPRIGTH CAMEL
NIVEL X	CAMEL COMBO SPIN QUE INCLUYA SIT Y CAMEL



FEDERACION GALEGA DE PATINAXE
Plaza de Agustín Díaz, 3 (Complejo Deportivo Elviña)
15008 - La Coruña
Teléfonos - 981-130.994 – Fax - 981-134.183
www.fgpatinaxe.com – Email: secretaria@fgpatinaxe.gal

D) TABLA DE PROGRESIÓN EN PASOS

NIVEL I	OCHO CON PASO CRUZADO ADELANTE PATADA A LA LUNA
NIVEL II	OCHO CON PASO CRUZADO ADELANTE PATADA A LA LUNA CON PIE DERECHO E IZQUIERDO
NIVEL III	OCHO CON PASO CRUZADO ATRÁS
NIVEL IV	DOS SWING EXTERIOR ADELANTE (DERECHO E IZQUIERDO)
NIVEL V	DOS MOHAWK DE ADELANTE A ATRÁS
NIVEL VI	TRES PASOS DE VALS CON CADA PIE OCHO ADELANTE CON CHASSE Y SWING
NIVEL VII	TRAVELLING
NIVEL VIII	OCHO CON 2 BRACKETS Y 1 BODY MOVEMENT
NIVEL IX	2 CHOCTAWS, HORARIO Y ANTIHORARIO, ADEL A ATRÁS DOS TRAVELLING CONSECUTIVOS CON AMBOS PIES
NIVEL X	BUCLE EXT ADEL STEP SEQUENCE NIVEL BASE



7. INTEGRATIVOS DEL NIVEL I

ORDEN	TIPO	INTEGRATIVOS OBLIGATORIOS
1º	STEP	OCHO CON PASO CRUZADO ADELANTE
2º	FIGURE	CAÑÓN // ARABESCO BAJO ADELANTE
3º	JUMP	TRES SALTOS DE MEDIA VUELTA EN DOS PIES
4º	FIGURE	ÁNGEL ADELANTE (SIN FILO)
5º	STEP	PATADA A LA LUNA
6º	SPIN	UPRIGHT A DOS PIES

1º- OCHO CON PASO CRUZADO ADELANTE: Este elemento ha de comenzarse desde una posición estacionaria. Se debe demostrar la capacidad de patinar realizando paso cruzado en ambos sentidos. Se busca la fluidez y control del movimiento. El integrativo no se considerará correcto cuando el patinador se desplace haciendo únicamente progresivos sobre la superficie de la pista, o cuando se limite a dar pasos de impulso no cruzados. Se debe dominar la ejecución del cruzado en ambos lados. Se ejecutará de acuerdo al **patrón nº1** definido en el apartado 5 de esta guía. Puntos clave: posición, velocidad, seguridad, limpieza y profundidad del filo.

2º- CAÑÓN O ARABESCO BAJO ADELANTE: La figura del cañón y el arabesco se encuentran definidas en el apartado 4 de esta guía. Se debe presentar una de estas dos figuras a libre elección por parte del patinador. La entrada ha de ser sobre un solo pie. La salida puede ser asistida con ambos pies apoyados. Ha de realizarse sin filo describiendo una línea recta de acuerdo al **patrón nº2** definido en el apartado 5 de esta guía. La velocidad ha de ser constante a lo largo de toda la figura. Puntos clave: velocidad, posición, control y limpieza.

3º- TRES SALTOS DE MEDIA VUELTA EN DOS PIES: Es indiferente que se comience adelante o atrás. Cada salto debe ser realizado con despegue y recepción usando los dos pies simultáneamente y siempre sobre las 8 ruedas. Es importante la coordinación durante la ejecución de modo que se pueda alcanzar una extensión apreciable en el salto. Puntos clave: coordinación, altura, desplazamiento, control de la rotación, posición del cuerpo, seguridad y limpieza en la recepción.

4º- ÁNGEL ADELANTE SIN FILO: La figura del ángel se encuentra descrita en el apartado 4 de esta guía. Ha de realizarse sin filo, describiendo una línea recta de acuerdo al **patrón nº2** definido en el apartado 5 de esta guía. La pierna libre debe estar completamente estirada. La velocidad ha de ser constante a lo largo de toda la figura. Será considerado como mala ejecución cuando el patín oscile de un filo a otro, ya que esto demostrará falta de control por parte del patinador. Puntos clave: velocidad, posición, control y limpieza.

5º- PATADA A LA LUNA: Salto sin rotación con la asistencia del freno en la salida. El salto ha de ser evidente. Puntos clave: coordinación, limpieza, velocidad y control de la recepción.

6º- UPRIGHT A DOS PIES: Pirueta alta en la que se emplean ambos patines para girar. Ha de ejecutarse desde un único impulso. No han de existir tirones ni movimientos bruscos demostrando el control de la posición durante la ejecución. No se deben ayudar con los frenos y no se puede parar la pirueta y continuar empujando con los pies para hacer más rotaciones. Puntos clave: control de la posición y número de rotaciones (mínimo 3 rotaciones).



8. INTEGRATIVOS DEL NIVEL II

ORDEN	TIPO	INTEGRATIVOS OBLIGATORIOS
1º	SPIN	UPRIGHT A DOS PIES
2º	STEP	OCHO CON PASO CRUZADO ADELANTE
3º	FIGURE (Combo)	ÁNGEL – CAÑÓN/ARABESCO BAJO ADELANTE
4º	JUMP	WALTZ JUMP CON ENTRADA LIBRE
5º	STEP	DOS PATADA A LA LUNA CON PIE DERECHO E IZQUIERDO
6º	FIGURE	ÁNGEL SOSTENIDO ADELANTE

1º- UPRIGHT A DOS PIES: Téngase en cuenta lo descrito para este elemento en el Nivel I.

2º- OCHO CON PASO CRUZADO ADELANTE: Téngase en cuenta lo descrito para este elemento en el Nivel I.

3º- ANGEL – CAÑÓN/ARABESCO BAJO ADELANTE: Ambas figuras están descritas en el Nivel I. El patinador ha de elegir entre realizar ángel con cañón o ángel con arabesco. La subida del cañón o arabesco bajo ha de realizarse completamente sobre un solo pie. El cambio entre figuras se realizará justo en la mitad del recorrido descrito por el **patrón nº2** definido en el apartado 5 de esta guía, y ha de hacerse de forma controlada, sin apoyo de la pierna libre y manteniendo la velocidad. Puntos clave: velocidad constante, posición de las figuras y seguridad en el cambio.

4º- WALTZ JUMP CON ENTRADA LIBRE: Salto de media rotación con despegue en filo exterior adelante y aterrizaje en filo exterior atrás sobre el pie contrario al del despegue. La entrada es libre. Ha de ejecutarse con velocidad constante, en el que se aprecien el despegue, el salto con la media rotación y la recepción con la pierna libre delante antes de llevarla atrás. Serán considerados como errores los saltos con la pierna libre “escapada”, las caídas directas con la pierna libre atrás y las caídas con el apoyo del freno. Puntos clave: fluidez, velocidad, altura, y control del salto y de la recepción.

5º- PATADA A LA LUNA CON PIE DERECHO E IZQUIERDO: Téngase en cuenta lo descrito para este elemento en el Nivel I. Las dos han de ser consecutivas, sin integrativos en el medio, aunque sí se permite patinar entre ambas ejecuciones. Es indiferente si se hace primero con el pie derecho o el izquierdo. Puntos clave: coordinación, limpieza, velocidad y armonía entre ambas

6º- ÁNGEL SOSTENIDO ADELANTE: La figura del ángel sostenido se encuentra descrita en el apartado 4 de esta guía. Se puede hacer plano o en un único filo, pero se considerará como mal ejecutado cuando el patín oscile de un filo a otro. Cuando se realiza sin filo, ha de trazarse una línea recta de acuerdo al **patrón nº2** definido en el apartado 5 de esta guía. Si se realiza en un único filo, ha de trazarse un círculo de acuerdo al **patrón nº3** de esta guía. La velocidad ha de ser constante a lo largo de toda la figura. Puntos clave: corrección y control de la posición, velocidad y limpieza en los apoyos del pie portante.



9. INTEGRATIVOS DEL NIVEL III

ORDEN	TIPO	INTEGRATIVOS OBLIGATORIOS
1º	JUMP	WALTZ JUMP CON ENTRADA EXTERIOR ATRÁS
2º	FIGURE	ÁGUILA
3º	SPIN	UPRIGHT INTERIOR ATRÁS CON ENTRADA LIBRE
4º	JUMP (Combo)	PATADA A LA LUNA – WALTZ JUMP
5º	STEP	OCHO CON PASO CRUZADO ATRÁS
6º	FIGURE (Combo)	ÁNGEL – CAÑÓN/ARABESCO BAJO ATRÁS

1º- WALTZ JUMP CON ENTRADA DESDE EXTERIOR ATRÁS: Téngase en cuenta lo descrito para este salto en el Nivel I, pero la entrada debe realizarse desde un filo de exterior atrás. Puntos clave: altura, desplazamiento, fluidez y control en la recepción.

2º- ÁGUILA: La figura del águila se encuentra descrita en el apartado 4 de esta guía. Ha de trazarse un arco de acuerdo al **patrón nº4** definido en el apartado 5 de esta guía. Es indiferente el sentido (horario/antihorario) y el filo (externo/interno) en el que se realiza. Las piernas pueden ir estiradas o flexionadas y se puede realizar sobre 8, 6 o 4 ruedas. Puntos clave: amplitud del filo, posición del cuerpo, seguridad y velocidad en la ejecución.

3º- UPRIGHT INTERIOR ATRÁS CON ENTRADA LIBRE: No se exige entrada por lo que la pirueta ejecutada desde una posición estática será considerada como válida siempre que se cumplan los requisitos de posición y número de revoluciones (3 vueltas). No se permiten variaciones difíciles de la posición básica upright. Hay que tener en cuenta la corrección en la posición del cuerpo, la fluidez y la limpieza del apoyo del filo durante toda la pirueta. (No son válidas las piruetas ejecutadas mediante tirones ni las ejecutadas sobre el freno).

4º- PATADA A LA LUNA – WALTZ JUMP: Téngase en cuenta lo descrito en el Nivel I para la patada la luna y en el Nivel II para el waltz jump. A mayores téngase en cuenta la coordinación y el control a la hora de enlazar ambos elementos.

5º- OCHO CON PASO CRUZADO ATRÁS: Se busca la fluidez a la hora de desplazarse por la pista mediante pasos cruzados. No se admitirá como correcto cuando el patinador se desplace haciendo ochos con los patines apoyados sobre la superficie de la pista. Se debe dominar la ejecución en ambos sentidos del ocho (horario/antihorario). Se ejecutará de acuerdo al **patrón nº1** definido en el apartado 5 de esta guía. Puntos clave: Posición, velocidad, seguridad, limpieza y profundidad del filo.

6º- ÁNGEL – CAÑÓN/ ARABESCO BAJO – ATRÁS: Elemento descrito en el Nivel II, pero realizado patinando hacia atrás. Puntos clave: Velocidad constante, posición, seguridad en el cambio entre figuras.



10. INTEGRATIVOS DEL NIVEL IV

ORDEN	TIPO	INTEGRATIVOS OBLIGATORIOS
1º	JUMP	SALCHOW
2º	FIGURE	ÁNGEL SOSTENIDO EN UN FILO ATRÁS
3º	SPIN	UPRIGHT INTERIOR ATRÁS CON ENTRADA A UN PIE
4º	FIGURE	ÁGUILA EN DOS POSICIONES
5º	STEP	DOS SWING ADELANTE CON PIE DERECHO E IZQUIERDO
6º	JUMP	TOELOOP

1º- SALCHOW: Es un salto de una rotación con despegue en filo interior atrás y aterrizaje en filo exterior atrás (sobre el pie contrario al del despegue). Se puede realizar con la asistencia en freno en la entrada. La asistencia de freno en la entrada se permitirá como máximo hasta el $\frac{1}{4}$ de rotación. Puntos clave: velocidad, altura y desplazamiento, rotación completa, así como la limpieza y el control del filo de salida.

2º- ÁNGEL SOSTENIDO EN UN FILO ATRÁS: Téngase en cuenta lo descrito en el Nivel II para esta figura, aunque en este nivel se exige en un único filo (exterior o interior) y hacia atrás. Se ejecutará, por tanto, siguiendo el **patrón nº3** definido en el apartado 5 de esta guía.

3º- UPRIGHT INTERIOR ATRÁS CON ENTRADA A UN PIE: Además de lo descrito en el Nivel III, es importante que el patinador sea capaz de centrar perfectamente la pirueta a través de la entrada con apoyo de un solo pie. Esta debe de ser limpia y controlada, sin titubeos ni tirones o paradas. No se permiten variaciones difíciles de la posición alta.

4º- ÁGUILA EN DOS POSICIONES: Además de lo descrito en el Nivel III, el patinador debe realizar dos posiciones diferentes manteniendo el mismo filo en toda la figura. Por cambio de posición se entenderá un cambio en el número de ruedas apoyadas sobre el suelo o un cambio evidente en la posición del cuerpo (no puede ser un cambio de posición solamente de los brazos y/o cabeza). Se ejecutará siguiendo el **patrón nº5** definido en el apartado 5 de esta guía con el cambio de posición en la mitad del recorrido, en el cruce con el eje longitudinal de la pista.

5º- DOS SWING ADELANTE CON PIE DERECHO E IZQUIERDO: El swing es un balanceo controlado de la pierna libre desde una posición extendida atrás hacia una posición extendida adelante. Durante el balanceo, el patinador realiza un filo exterior marcado mientras patina hacia delante. Se realizarán dos swing de forma consecutiva sin elementos adicionales entre ambos. Uno en sentido horario y otro en sentido antihorario siguiendo el **patrón nº7** definido en el apartado 5 de esta guía.

6º- TOELOOP: Es un salto de una rotación con despegue en filo exterior atrás y aterrizaje en filo exterior atrás (sobre el mismo pie que el despegue). Se realiza con la asistencia en freno del pie libre en la entrada. Los tipos de toeloop se encuentran descritos en el apartado 4 de esta guía. Puntos clave: velocidad, altura y desplazamiento, rotación completa, así como la limpieza y el control del filo de salida.



11. INTEGRATIVOS DEL NIVEL V

ORDEN	TIPO	INTEGRATIVOS OBLIGATORIOS
1º	STEP	DOS MOHAWK DE ADELANTE A ATRÁS
2º	JUMP (Combo)	PATADA A LA LUNA – WALTZ JUMP – TOELOOP
3º	JUMP	SALCHOW
4º	FIGURE	ÁGUILA PARA AMBOS SENTIDOS
5º	SPIN	UPRIGHT EXTERIOR ATRÁS CON ENTRADA LIBRE
6º	FIGURE	SECUENCIA DE ARABESCOS EN FILO Y CAMBIO DE SENTIDO

1º- DOS MOHAWK CONSECUTIVOS ADELANTE- ATRÁS: El mohawk es un giro de dos pies desde un filo hacia adelante a un filo hacia atrás similar (o viceversa). Solamente se admiten mohawk realizados de adelante a atrás. Además, ambos mohawk deben realizarse en el mismo filo (interior o exterior) a elección del patinador. De este modo, un mohawk será horario y el otro antihorario. Pueden ser abiertos o cerrados. El filo de entrada y salida debe ser claro y limpio. Deben realizarse de forma consecutiva, sin otros elementos entre ambos siguiendo el **patrón nº8** descrito en el apartado 5 de esta guía.

2º- PATADA A LA LUNA – WALTZ JUMP – TOELOOP: Téngase en cuenta lo descrito en el Nivel I para la patada la luna, en el Nivel II para el waltz jump y en el Nivel IV para el toeloop. A mayores téngase en cuenta la coordinación y el control a la hora de enlazar ambos elementos.

3º- SALCHOW: Téngase en cuenta lo descrito en el Nivel IV.

4º- ÁGUILA PARA AMBOS SENTIDOS: Téngase en cuenta lo descrito en el Nivel III para este elemento, pero teniendo en cuenta que es obligatorio que se ejecute hacia ambos sentidos. Un águila en sentido horario y la otra en sentido antihorario. No se puede realizar ningún integrativo entre las dos águilas. Se deben ejecutar de manera consecutiva, sin ningún paso adicional entre ambas. Se realizarán en el eje corto de la pista siguiendo el **patrón nº6** descrito en el apartado 5 de esta guía. Puntos clave: amplitud del filo, posición del cuerpo, seguridad y velocidad en la ejecución.

5º- UPRIGHT EXTERIOR ATRÁS CON ENTRADA LIBRE: Al no exigirse entrada, las piruetas ejecutadas desde una posición estática serán consideradas como válidas siempre que se cumplan los requisitos de posición y vueltas. Hay que tener en cuenta la corrección en la posición del cuerpo, la fluidez y la limpieza del apoyo del filo durante toda la pirueta. No serán correctas las piruetas ejecutadas sobre el freno o ejecutadas mediante tirones. Con 3 revoluciones se considerará la pirueta como correcta. No se permiten variaciones difíciles de la posición alta.

6º- SECUENCIA DE ARABESCOS EN FILO CON CAMBIO DE SENTIDO: La posición de cada arabesco será como mínimo pierna libre y hombros a la altura de la cadera, bien con la pierna libre al lado o hacia atrás. No es obligatorio que se cambie de dirección entre ambos arabescos, pudiendo ser los dos en dirección adelante o atrás. Se deben ejecutar dos posiciones diferentes, una en sentido horario y otra en sentido antihorario. El diseño será el descrito en el **patrón nº9** del apartado 5 de esta guía. Puntos clave: fillos limpios, corrección y control de la posición, velocidad, seguridad y limpieza en la ejecución, diseño de la serpiente.



12. INTEGRATIVOS DEL NIVEL VI

ORDEN	TIPO	INTEGRATIVOS OBLIGATORIOS
1º	STEP	TRES PASOS DE VALS CON CADA PIE
2º	JUMP	FLIP
3º	STEP	OCHO ADELANTE CON CHASSE Y SWING
4º	FIGURE	POSICIÓN: UP FORWARD // SIT FORWARD // INA BAUER
5º	JUMP (Combo)	SALCHOW – TOELOOP // TOELOOP – TOELOOP
6º	SPIN	UPRIGHT EXTERIOR ATRÁS CON ENTRADA A UN PIE

1º- TRES PASOS VALS DE VALS CONSECUTIVOS CON CADA PIE: El “tres” es un giro de un pie de un filo exterior adelante a un filo interior atrás, con la rotación en la dirección del filo inicial y con la punta en el interior del círculo que se está describiendo. Han de realizarse 3 vueltas de vals (3 “treses”) con cada pierna: 3 en sentido horario y 3 en sentido antihorario. Han de ejecutarse las dos series de pasos sin elementos adicionales entre ellos, aunque si se permite patinar entre las dos series. La pierna libre deberá estar controlada en todo momento y ésta podrá ir estirada o doblada. Puntos clave: no saltar los treses, control de la pierna libre y del cuerpo, velocidad y desplazamiento.

2º- FLIP: Es un salto de una rotación con despegue en filo interior o neutro atrás y aterrizaje en filo exterior atrás (sobre el pie contrario al del despegue). Se realiza con la asistencia del freno en la entrada del pie libre. Puntos clave: velocidad, altura y desplazamiento, rotación completa, así como la limpieza y el control del filo de salida.

3º- OCHO ADELANTE CON CHASSE Y SWING: Téngase en cuenta lo descrito en el Nivel I para el ocho cruzado y en el Nivel IV para el swing. Este elemento se comenzará desde una posición estática desde el centro de la pista y se trazará el diseño descrito en el **patrón nº10** del apartado 5 de esta guía. Habrá que realizar 2 chasses, uno en cada lóbulo del ocho (justo en el cruce con el eje longitudinal) y dos swing, uno en cada sentido, antes de cruzar el centro de la pista.

4º- POSICIÓN: UP FORWARD // SIT FORWARD // INA BAUER: El patinador ha de realizar una única posición de las tres posibles a su libre elección. Cada una de las posiciones se encuentra descrita en el apartado 4 de esta guía. La posición escogida ha de ser realizada siguiendo el **patrón nº12** descrito en el apartado 5 de esta guía. La velocidad ha de ser constante a lo largo de toda la figura. Puntos clave: posición, control y velocidad.

5º- SALCHOW – TOELOOP // TOELOOP – TOELOOP: El patinador ha de elegir entre uno de los dos combinados: Salchow – Toeloop o Toeloop – Toeloop. Téngase en cuenta lo descrito para estos saltos en el Nivel IV. En este caso, ambos saltos se realizan en combinación. El ritmo del combinado ha de ser constante. El aterrizaje de un salto será la entrada del siguiente sin que sea posible que el patinador corrija la posición para preparar el próximo salto. A mayores de la técnica propia de cada salto téngase en cuenta la coordinación, el ritmo y el control a la hora de enlazar todos los elementos.

6º- UPRIGHT EXTERIOR ATRÁS CON ENTRADA A UN PIE: Además de lo descrito en el Nivel IV, es importante que el patinador sea capaz de centrar perfectamente la pirueta a través de la entrada con apoyo de un solo pie. Esta debe de ser limpia y controlada, sin titubeos ni tirones o paradas. No se permiten variaciones difíciles de la posición alta. Con 3 revoluciones se considerará la pirueta como correcta. No se permiten variaciones difíciles de la posición alta.



13. INTEGRATIVOS DEL NIVEL VII

ORDEN	TIPO	INTEGRATIVOS OBLIGATORIOS
1º	JUMP	LOOP
2º	STEP	TRAVELLING
3º	SPIN (Combo)	UPRIGHT – UPRIGHT
4º	JUMP (Combo)	FLIP – TOE LOOP
5º	SPIN	SIT CON ENTRADA LIBRE
6º	FIGURE	POSICIÓN: ÁNGEL ELEVADO // CHARLOTTE // M. DEL CISNE

1º- LOOP: Es un salto de una rotación con despegue en filo exterior atrás y aterrizaje en filo exterior atrás (sobre el mismo pie del despegue). No se permite la asistencia del freno en la entrada. Puntos clave: velocidad, altura y desplazamiento, rotación completa, así como la buena ejecución técnica, limpieza y el control del filo de salida.

2º- TRAVELLING: Se deben realizar al menos 4 giros consecutivos (2 revoluciones) sobre el mismo pie sin que se pierda el ritmo ni se cambie la posición. El patinador puede escoger con qué pierna realiza el travelling y el sentido del mismo (horario o antihorario). La pierna libre ha de estar controlada en la posición elegida en todo momento. Los giros deben ser ejecutados sin filo y con buen ritmo. Se puede empezar/ finalizar en cualquier sentido de la marcha (el mínimo es de 4 giros para completar el elemento, pero pueden realizarse mayor número de giros).

3º- UPRIGHT–UPRIGHT: Combo spin de máximo dos posiciones. Téngase en cuenta lo descrito en los niveles anteriores para las piruetas UPRIGHT. No es necesario que haya un cambio de pie. Si el cambio de posición implica también un cambio de pie, ha de realizarse con un solo impulso y debe estar controlado, sin tirones ni uso de freno. Se permiten variaciones difíciles de la posición upright. A partir de dos vueltas en cada posición se considerará el elemento como correcto.

4º- FLIP – TOELOOP: Téngase en cuenta lo descrito para estos saltos en los Niveles IV y VI. En este caso, ambos saltos se realizan en combinación. El ritmo ha de ser constante; el aterrizaje de un salto ha de ser la entrada del siguiente sin que sea posible que el patinador corrija la posición para preparar el próximo salto. A mayores de la técnica propia de cada salto téngase en cuenta la coordinación, el ritmo y el control a la hora de enlazar todos los elementos.

5º- SIT CON ENTRADA LIBRE: Pirueta con un eje estacionario en el que la rodilla del pie portante ha de estar como mínimo a la altura de la cadera (o más abajo). Se necesitan 3 revoluciones para ser considerada correcta. Las vueltas se empiezan a contar desde el momento en el que el patinador alcanza la posición descrita. Puede ser realizada en cualquier filo y dirección siempre que la posición cumpla con lo descrito anteriormente. Se debe tener en cuenta la corrección en la posición del cuerpo, la fluidez y la limpieza del apoyo del filo durante toda la pirueta. Se consideran mal ejecutadas las realizadas sobre el freno o ejecutadas mediante tirones. No se permiten variaciones difíciles de la posición sit.

6º- POSICIÓN: ÁNGEL ELEVADO // CHARLOTTE // MUERTE DEL CISNE: El patinador ha de realizar una única posición de las tres posibles a su libre elección. El ángel elevado y el charlotte ha de ser realizado siguiendo el patrón nº12 descrito en el apartado 5 de esta guía. Si se hace la muerte del cisne se debe ejecutar siguiendo el patrón nº4 descrito en el apartado 5 de esta guía.



14. INTEGRATIVOS DEL NIVEL VIII

ORDEN	TIPO	INTEGRATIVOS OBLIGATORIOS
1º	STEP	OCHO CON DOS BRACKETS Y UN BODY MOVEMENT
2º	JUMP (Combo)	LOOP – LOOP
3º	SPIN (Combo)	UPRIGHT – UPRIGHT – UPRIGHT
4º	JUMP	THOREN
5º	FIGURE o STEP	POSICIÓN: UP SIDEWAYS // CANADIENSE EXT ATRÁS
6º	SPIN	SIT CON TRAVELLING

1º- OCHO CON DOS BRACKET Y UN BODY MOVEMENT: El giro de bracket es un giro de un pie desde un filo adelante a un filo atrás opuesto (o viceversa) mediante una rotación contraria a la dirección del filo de entrada y con la punta en el exterior del círculo que se está describiendo. Téngase en cuenta lo descrito en el Nivel I para el paso cruzado adelante, y el Nivel III al realizar el ocho con paso cruzado atrás. Se debe realizar trazando el **patrón nº11** descrito en el apartado 5 de esta guía. Habrá que realizar dos brackets a libre elección del patinador, uno en cada lóbulo del ocho, y 1 body movement al pasar por la parte central de la pista en el cambio de sentido del ocho de horario a antihorario o viceversa.

2º- LOOP – LOOP: Téngase en cuenta lo descrito para el Loop en el Nivel VII. En este caso, ambos saltos se realizan en combinación. Además de la técnica propia de cada salto téngase en cuenta la coordinación, el ritmo y el control a la hora de enlazar todos los elementos en los combinados.

3º- UPRIGHT - UPRIGHT – UPRIGHT: Téngase en cuenta lo descrito en el Nivel VII, pero realizando tres cambios de posición. Se permiten variaciones difíciles de la posición upright. Cada posición será considerada correcta con dos vueltas desde que se alcance la posición corporal requerida.

4º- THOREN: Salto de una rotación con despegue en filo exterior atrás y aterrizaje en filo interior atrás (sobre el pie contrario al del despegue). Puntos clave: velocidad, altura y desplazamiento, rotación completa, así como correcta ejecución, limpieza y el control del filo de salida.

5º- POSICIÓN: **UP SIDEWAYS // CANADIENSE EXT ATRÁS:** El patinador ha de elegir entre una de las dos opciones disponibles: **Up sideways** o muerte del cisne. **La up sideways ha de ser realizada siguiendo el patrón nº12 descrito en el apartado 5 de esta guía.** El canadiense es una figura en la que el patinador pivota sobre el freno de uno de los patines mientras el otro realiza una espiral alrededor del patín de apoyo. Es importante que el freno no se desplace por la pista una vez que sea apoyado. Se considerará correcto cuando se ejecute al menos una vuelta en la posición correcta.

6º- SIT CON TRAVELLING: Además de lo descrito en el Nivel VII, el patinador debe realizar un travelling como entrada de la pirueta y posteriormente centrarla con el apoyo de un solo pie. Esta debe ser limpia y controlada, sin titubeos ni tirones o paradas. Con tres revoluciones en la posición correcta se considerará la pirueta como bien ejecutada. Se puede realizar en cualquier filo y sentido y se pueden realizar variaciones difíciles de esta pirueta.



15. INTEGRATIVOS DEL NIVEL IX

ORDEN	TIPO	INTEGRATIVOS OBLIGATORIOS
1º	STEP	DOS CHOCTAW AMBOS SENTIDOS DE ADELANTE A ATRÁS
2º	JUMP	LUTZ
3º	SPIN (Combo)	SIT – UPRIGHT
4º	JUMP (Combo)	TRES SALTOS DE UNA ROTACIÓN
5º	STEP	DOS TRAVELLING CON AMBOS PIES
6º	SPIN	CAMEL

1º- DOS CHOCTAW ADELANTE A ATRÁS: El choctaw es un giro de dos pies con cambio de sentido y dirección, desde un filo hacia adelante a un filo hacia atrás opuesto (o viceversa). Pueden ser abiertos o cerrados. El filo de entrada y salida debe ser claro y limpio. Deben realizarse de forma consecutiva, sin otros elementos entre ambos, siendo posible elegir el **patrón nº13** descrito en el apartado 5 de esta guía. Han de realizarse de adelante hacia atrás. Uno en sentido horario y otro antihorario. Dicho sentido de giro vendrá determinado por el sentido del filo de salida del choctaw.

2º- LUZT / LUZT NO EDGE: El Lutz es un salto de una rotación con despegue en filo exterior atrás y aterrizaje en filo exterior atrás (sobre el pie contrario al del despegue). Se utiliza con la asistencia del freno en la entrada del pie libre. En este nivel se exige únicamente como mínimo que la fase de preparación y alargamiento del salto sea en filo externo, lo que se conoce como “Lutz No Edge”. Puntos clave: velocidad, altura, desplazamiento, rotación completa, limpieza y control en la entrada y la salida.

3º- SIT – UPRIGHT: Combo spin de máximo dos posiciones. Téngase en cuenta lo descrito en los niveles anteriores para las piruetas SIT y UPRIGHT. No es necesario que haya un cambio de pie. Si el cambio de posición implica también un cambio de pie, ha de realizarse con un solo impulso y debe estar controlado, sin tirones ni uso de freno. Se permiten variaciones difíciles de la posición upright y sit. A partir de dos vueltas en cada posición se considerará el elemento como correcto.

4º- TRES SALTOS DE UNA ROTACIÓN: Combinado en el que como máximo se pueden hacer dos saltos del mismo tipo y definición. Es decir, dos de los tres saltos del combinado pueden ser iguales, pero al menos uno de los tres debe ser diferente. En este elemento es importante que los saltos realizados sean completos y con las características descritas en los niveles anteriores. Es básico el ritmo del combinado; el aterrizaje de un salto ha de ser la entrada del siguiente sin corregir la posición para preparar el próximo salto. No son correctos combinados que se ejecutan sin apenas desplazamiento. Téngase en cuenta la velocidad, coordinación, el ritmo y el control a la hora de enlazar todos los elementos.

5º- DOS TRAVELLING CONSECUTIVOS CON AMBOS PIES: Téngase en cuenta lo descrito en el Nivel VII para el Travelling, aunque en este nivel se debe ejecutar un travelling con el pie derecho y otro con el izquierdo. No importa el sentido del giro (horario/antihorario). Entre ambos travelling puede haber un máximo de tres pasos o giros de conexión. Mínimo 2 revoluciones completas con cada pie.

6º- CAMEL: Pirueta con un único eje estacionario en el que la rodilla y el talón de la pierna libre han de estar como mínimo a la altura de la cadera (o más arriba). Se necesitan 3 revoluciones para ser considerada correcta. Las vueltas se empiezan a contar desde el momento en el que el patinador alcanza la posición descrita. Puede ser realizada en cualquier filo y dirección siempre que la posición cumpla con lo descrito anteriormente. Es importante la corrección en la posición del cuerpo, la fluidez y la limpieza del apoyo del filo durante toda la pirueta, sin la utilización del freno ni de tirones o sin filo. No se admiten variaciones difíciles de la posición camel.



16. INTEGRATIVOS DEL NIVEL X

ORDEN	TIPO	INTEGRATIVOS OBLIGATORIOS
1º	STEP	BUCLE EXTERIOR ADELANTE
2º	JUMP	AXEL
3º	SPIN	CAMEL
4º	JUMP (Combo)	CINCO SALTOS DE UNA ROTACIÓN
5º	STEP	SECUENCIA DE PASOS NIVEL BASE
6º	SPIN (Combo)	PIRUETA COMBO QUE INCLUYA SIT Y CAMEL

1º- BUCLE EXTERIOR ADELANTE: El bucle es un giro ovalado realizado sobre un pie en sentido horario o antihorario. Se puede realizar con cualquier pie y en cualquier sentido. Ha de realizarse en filo externo. Este elemento se debe realizar desde una posición estática. Se consideran fallos en la ejecución: realizarlo en dos tiempos, con tirones, con cambio en el tamaño de curvatura entre las dos curvas.

2º- AXEL: Es un salto de una rotación y media con despegue en filo exterior adelante y aterrizaje en filo exterior atrás (sobre el pie contrario al del despegue). El salto ha de ser completo. El Axel donde se fuerza excesivamente el filo exterior de entrada comiendo giro antes de saltar se considerará defectuoso. Puntos clave: velocidad, altura y desplazamiento, rotación completa, así como ejecución técnica, la limpieza y el control del filo de salida.

3º- CAMEL: Téngase en cuenta lo descrito en el Nivel IX, solo que en este nivel se admiten variaciones difíciles de la posición básica camel.

4º- CINCO SALTOS DE UNA ROTACIÓN: Téngase en cuenta lo descrito en el Nivel IX pero en este caso son cinco saltos. Se permite como máximo tres de los cinco saltos del combinado del mismo tipo y definición. Es decir, tres saltos del combinado pueden ser el mismo. Ejemplo de combinado válido: Loop – Loop – Toeloop – Toeloop.

5º- SECUENCIA DE PASOS NIVEL BASE: Tiene que ser ejecutada de acuerdo con el carácter de la música usando trabajo de pies AVANZADO. Se permiten paradas cortas de acuerdo con la música. Los trabajos de pies AVANZADOS se construyen de pasos que llevan consigo giros de un pie y también incluyen bucles. Los movimientos SECUNDARIOS llevan consigo secuencias de pasos compuestos de giros de dos pies (tales como mohawk y choctaw). Los movimientos PRIMARIOS, es el tipo de trabajo de pies en el patinaje libre más básico, y llevan consigo secuencias de pasos que no incluyen ningún giro. Se contabilizarán como giros de un pie para trabajo de pies AVANZADO: el tres, travelling, bracket, counter, rocker y bucle. Este elemento se patina empezando desde un lado corto de la pista y terminando en el lado corto opuesto atravesando todo el eje longitudinal en un patrón libre. Se tendrá que cubrir por lo menos tres cuartas (3/4) partes de la pista. Puntos clave: la dificultad, suavidad, concordancia y armonía con la música, variedad y originalidad de las secuencias, y armonía de pies y cuerpo.

6º- PIRUETA COMBO QUE INCLUYA SIT Y CAMEL: Se deben cumplir los requisitos de posición y vueltas en cada posición de la combinada. Hay que tener en cuenta la corrección en la posición del cuerpo, la fluidez y la limpieza del apoyo del filo durante toda la pirueta. Se admiten variaciones difíciles de las posiciones básicas. Con dos vueltas en cada posición se considerará la pirueta como correcta. Mínimo 2 posiciones máximo 3. Si hay cambio de pie, el cambio de posición ha de realizarse con un solo impulso y debe estar controlado, sin tirones ni uso de freno.



17. ERRORES EN ELEMENTOS DE FIGURA (FIGURE)

✚ GENERAL (cañón/arabesco, ángeles, sec. arabescos, posiciones opcionales y combinaciones):

ERRORES GRAVES:

- No conseguir la posición correcta de la figura en ningún momento.
- Caída al principio del elemento (sin haber demostrado que es capaz de conseguir la posición requerida).
- Ejecutar la figura sin filo cuando sea requerida con filo.
- Caída en la primera figura cuando sean requeridas dos figuras consecutivas (ángel – cañón / arabesco bajo, secuencia de ángeles).
- Apoyo del pie libre cuando haya que enlazar dos figuras consecutivas (ángel – cañón / arabesco bajo)

ERRORES MEDIOS:

- Titubeo en el filo. Oscilación del filo.
- Caída cuando ya se ha demostrado que sabe hacer el elemento.
- Que la figura ocupe menos de la ½ del patrón obligatorio descrito (recta, diagonal o círculo).
- Velocidad escasa.
- Posición no controlada, es decir, el patinador no es capaz de mantener la posición correcta a lo largo de toda su ejecución.
- Cuando sean requeridas una combinación de figuras y los cambios entre éstas se realicen sin fluidez y control.
- Desde el Nivel II: subir el cañón/arabesco empleando ambos pies.

✚ ÁGUILAS / INA BAUER

ERRORES GRAVES:

- Caída.
- No hacer dos posiciones/sentidos diferentes cuando sean requeridas.
- No conseguir la posición descrita de la figura en ningún momento.

ERRORES MEDIOS:

- Ejecutar menos de la ½ del patrón obligatorio requerido.
- Titubeo y falta de control al realizar el elemento. Posición corporal claramente incorrecta.
- Caída cuando ya ha demostrado saber hacer el elemento y tras haber realizado correctamente la ½ del patrón obligatorio requerido.



18. ERRORES EN ELEMENTOS DE PASO (STEP)

OCHO ADELANTE / ATRÁS

ERRORES GRAVES:

- No demostrar que sabe cruzar (en uno o en los dos lados).
- Más de una caída a lo largo de la secuencia.

ERRORES MEDIOS:

- No cruzar en algunos momentos de la secuencia.
- Una caída.
- Baja velocidad (en uno o en los dos lados).
- Inclinação del cuerpo claramente incorrecta.
- Postura incorrecta (mal porte).
- Uso de frenos en varios momentos de la secuencia.

PATADA A LA LUNA

ERRORES GRAVES:

- Caída.
- En el nivel II no realizar ambas de manera consecutiva.

ERRORES MEDIOS:

- Falta de coordinación.
- No aterrizar directamente en freno apoyando primeramente las ruedas.
- Hacer el elemento desde una posición estacionaria.

PASOS DE VALS

ERRORES GRAVES:

- Caída en cualquier momento del elemento.
- Ejecutar dos de los treses de una misma serie de forma incorrecta.
- Descontrol del cuerpo en la ejecución.
- No emplear los dos sentidos de giro.

ERRORES MEDIOS:

- Ejecutar uno de los treses de cada una de las series incorrectamente.
- Realizar una parada en el elemento.
- Pierna libre no controlada.
- No realizar las dos series de pasos de manera consecutiva.



FEDERACION GALEGA DE PATINAXE
Plaza de Agustín Díaz, 3 (Complejo Deportivo Elviña)
15008 - La Coruña
Teléfonos - 981-130.994 – Fax - 981-134.183
www.fgpatinaxe.com – Email: secretaria@fgpatinaxe.gal

SWING EXTERIOR ADELANTE

ERRORES GRAVES:

- Caída en cualquier momento del elemento.
- Ausencia total de filo.

ERRORES MEDIOS:

- Filos muy poco marcados o sin control.
- Pierna libre excesivamente baja.
- Poca velocidad y/o falta de control en la pierna libre

TRAVELLING

ERRORES GRAVES:

- Caída
- Ejecutar los giros saltados (más de 1).
- Descontrol del cuerpo en la ejecución.
- Apoyo del pie libre en cualquier momento.
- No realizar los dos sets de travelling cuando sea requerido.

ERRORES MEDIOS:

- Baja velocidad.
- Parada entre los treses.
- Hacer solo uno de los giros de forma incorrecta.
- No realizar las dos serie de giros de manera consecutiva cuando sea requerido.
- Pierna libre no controlada.
- Pérdida de ritmo a los largo de la secuencia.

MOHAWK / CHOCTAW ADELANTE A ATRÁS

ERRORES GRAVES:

- Caída en uno de los mohawk/choctaw.
- Ausencia total de filo (de entrada o de salida).

ERRORES MEDIOS:

- Filos muy poco marcados.
- Poca velocidad.
- Falta de control en el momento del cambio de dirección.



FEDERACION GALEGA DE PATINAXE
Plaza de Agustín Díaz, 3 (Complejo Deportivo Elviña)
15008 - La Coruña
Teléfonos - 981-130.994 – Fax - 981-134.183
www.fgpatinaxe.com – Email: secretaria@fgpatinaxe.gal

CHASSE

ERRORES GRAVES:

- Caída.

ERRORES MEDIOS:

- Falta de control y/o coordinación al realizar el elemento.
- Velocidad escasa.

BRACKET

ERRORES GRAVES:

- Caída.
- Ejecutar ambos giros saltados.
- Apoyo del pie libre en ambos bracket.

ERRORES MEDIOS:

- Baja velocidad.
- Hacer solo uno de los giros de forma correcta.
- Pérdida de control.

BODY MOVEMENT

ERRORES GRAVES:

- Caída.
- Pérdida del equilibrio.

ERRORES MEDIOS:

- Descontrol en la posición.

BUCLE EXTERIOR ADELANTE

ERRORES GRAVES:

- Caída.
- Ausencia total de filo.
- Realizarlo en dos tiempos y/o con tirones.

ERRORES MEDIOS:

- Tamaño desproporcionado (muy grande).
- Falta de control.



FEDERACION GALEGA DE PATINAXE
Plaza de Agustín Díaz, 3 (Complejo Deportivo Elviña)
15008 - La Coruña
Teléfonos - 981-130.994 – Fax - 981-134.183
www.fgpatinaxe.com – Email: secretaria@fgpatinaxe.gal

CANADIENSE

ERRORES GRAVES:

- Caída en cualquier momento del elemento.
- No pivotar sobre el freno y desplazar éste por la pista.

ERRORES MEDIOS:

- Realizar menos de una vuelta.
- Falta de control.

STEP SEQUENCE

ERRORES GRAVES:

- Realizar solamente trabajo de pies PRIMARIO.
- Caída en un momento de la secuencia que provoque la no ejecución de una parte de la secuencia de pasos.
- Ejecutar menos de la ½ del patrón descrito.

ERRORES MEDIOS:

- Caída al final del elemento, cuando ya se ha demostrado que sabe ejecutarlo.
- No realizar al menos ¾ partes del recorrido descrito.
- No realizar los pasos al ritmo de la música.
- Realizar solamente trabajo de pies SECUNDARIO.
- Velocidad escasa.
- Uso abusivo de los frenos.
- Mala posición a lo largo de toda la secuencia.



19. ERRORES EN ELEMENTOS DE SALTO (JUMP)

3 SALTOS DE ½ VUELTA

ERRORES GRAVES:

- Caída
- No realizar el despegue y/o aterrizaje con los dos pies al mismo tiempo.
- No realizar la rotación completa.

ERRORES MEDIOS:

- Recepción directamente sobre el freno (antes de apoyar las ruedas)
- Velocidad anormalmente baja.

WALTZ JUMP

ERRORES GRAVES:

- Caída
- Rotación incompleta

ERRORES MEDIOS:

- Poca altura
- Error en la recepción: pierna libre directamente atrás, dos pies, freno, escapado, etc.
- Baja velocidad.

TOELOOP

ERRORES GRAVES:

- Caída
- Ejecutar menos de 1 vuelta.
- Ejecutar el metz tipo III.
- Caída en dos pies.

ERRORES MEDIOS:

- Ejecutar el metz tipo II.
- Aterrizaje con la pierna libre directamente atrás.
- Error en la recepción: caída sobre el freno, apoyo de la pierna libre, escapado, etc.
- Poca velocidad, altura y/o desplazamiento.



FEDERACION GALEGA DE PATINAXE
Plaza de Agustín Díaz, 3 (Complejo Deportivo Elviña)
15008 - La Coruña
Teléfonos - 981-130.994 – Fax - 981-134.183
www.fgpatinaxe.com – Email: secretaria@fgpatinaxe.gal

SALCHOW

ERRORES GRAVES:

- Caída
- Ejecutar menos de 1 vuelta.
- Entrada incorrecta (más de ¼ de rotación).
- Caída en dos pies.

ERRORES MEDIOS:

- Error en la recepción: caída sobre el freno, apoyo de la pierna libre, escapado, etc.
- Aterrizaje con la pierna libre directamente atrás.
- Poca velocidad, altura y/o desplazamiento.

FLIP

ERRORES GRAVES:

- Caída
- Ejecutar menos de 1 vuelta.
- Aterrizaje en dos pies.
- Saltar sobre ambos frenos, sobre el freno del pie portante o saltar con los dos pies.

ERRORES MEDIOS:

- Error en la recepción: caída sobre el freno, escapado, etc.
- Poca velocidad, altura y/o desplazamiento.
- Fallos en la técnica: caída con la pierna directamente atrás.

LOOP

ERRORES GRAVES:

- Caída
- Ejecutar menos de 1 vuelta.
- Aterrizaje en dos pies.
- Usar asistencia del freno en la entrada.

ERRORES MEDIOS:

- Error en la recepción: caída sobre el freno, escapado, etc.
- Poca velocidad, altura y/o desplazamiento.
- Pierna libre completamente atrás en la entrada o la salida.



FEDERACION GALEGA DE PATINAXE
Plaza de Agustín Díaz, 3 (Complejo Deportivo Elviña)
15008 - La Coruña
Teléfonos - 981-130.994 – Fax - 981-134.183
www.fgpatinaxe.com – Email: secretaria@fgpatinaxe.gal

THOREN

ERRORES GRAVES:

- Caída
- Ejecutar menos de 1 vuelta.
- Aterrizaje directo en dos pies.

ERRORES MEDIOS:

- Error en la recepción: caída sobre el freno, apoyo de la pierna libre, salto escapado, etc.
- Poca velocidad, altura y/o desplazamiento.

LUZT/ LUZT NO EDGE

ERRORES GRAVES:

- Caída
- Ejecutar menos de 1 vuelta.
- Pérdida del filo externo antes de iniciarse la picada (asistencia del freno) de la entrada.
- Aterrizaje en dos pies.
- Saltar sobre ambos frenos, sobre el freno del pie portante o saltar con los dos pies.
- Caída directa sobre el freno.

ERRORES MEDIOS:

- Error en la recepción: apoyo del freno, escapado, etc.
- En el momento de la picada, cambio a un filo interior evidente y/o excesivo.
- Poca velocidad, altura y/o desplazamiento.

AXEL

ERRORES GRAVES:

- Caída.
- Aterrizaje en dos pies.
- Axel con falta de rotación.

ERRORES MEDIOS:

- Error en la recepción: aterrizaje en freno, apoyo del otro pie para evitar la caída.
- Velocidad escasa.
- Forzar el filo externo en la entrada resultando en una curva muy pronunciada y comiendo giro.



FEDERACION GALEGA DE PATINAXE
Plaza de Agustín Díaz, 3 (Complejo Deportivo Elviña)
15008 - La Coruña
Teléfonos - 981-130.994 – Fax - 981-134.183
www.fgpatinaje.com – Email: secretaria@fgpatinaxe.gal

PARA TODOS LOS COMBINADOS

Téngase en cuenta los errores descritos para cada tipo de salto.

ERRORES GRAVES:

- Caída antes de realizar todos los saltos obligatorios del combinado.
- Rotación incompleta en cualquiera de los saltos.
- No realizar el mínimo de los saltos exigidos del combinado.
- Realizar el salto metz tipo III.
- Entradas incorrectas (girando más de ¼ de rotación, saltando desde los dos frenos).
- Repetir más de las veces permitidas el mismo tipo de salto.

ERRORES MEDIOS:

- Fallo evidente en ritmo del combinado.
- Curva muy pronunciada.
- Step out entre dos saltos del combo.
- Caída en el último salto del combinado.
- Error en la recepción de uno de los saltos: sobre el freno, apoyo de pierna libre, etc.
- Velocidad escasa.
- Hacer el elemento desde una posición estacionaria.



20. ERRORES EN ELEMENTOS DE PIRUETA (SPIN)

PIRUETAS DE UNA POSICIÓN - SPIN

ERRORES GRAVES:

- Caída.
- Ejecutar menos de 2 vueltas.
- Realizar las vueltas con tirones.
- Realizar la pirueta sobre el freno (excepto en las variaciones permitidas).
- No alcanzar la posición requerida.
- Piruetas sin filo.

ERRORES MEDIOS:

- Pirueta desplazada.
- Ejecutar menos de 3 vueltas.
- Caída cuando ya se ha realizado la pirueta con el número mínimo de vueltas.
- Subir de la sit spin con apoyo de los dos pies.
- Realizar pequeños treses a la entrada para ganar impulso (pumping).
- En las piruetas que se exige entrada, no hacer ésta sobre un único pie.
- Pérdida del filo antes de conseguir el mínimo número de rotaciones.

PIRUETAS COMBINADAS - SPIN (Combo)

ERRORES GRAVES:

- Caída en la primera posición o en la segunda posición antes de ejecutar las dos vueltas.
- Ejecutar menos de 2 vueltas en las posiciones solicitadas.
- Realizar las vueltas con tirones.
- Realizar una de las piruetas sobre el freno, a excepción de las variaciones permitidas.

ERRORES MEDIOS:

- Ejecutar menos de 2 vueltas en una de las posiciones.
- Caída cuando ya se han realizado las dos/tres posiciones obligatorias con el mínimo de vueltas.
- Pirueta desplazada y/o pirueta con cambio evidente de eje al cambiar de posición.
- Hacer tirones (pumping) para conseguir ganar/mantener/completar el mínimo de vueltas requeridas.
- Cambio de pie sin control o con fallos entre las dos posiciones.