
REGLAMENTO COMPETICIÓN PATINAJE ARTÍSTICO-2019

Traducido al Castellano

EN CASO DE INTERPRETACIÓN DEL CONTENIDO PREVALECE LA
VERSIÓN EN INGLÉS

RULES FOR
ARTISTIC SKATING COMPETITIONS
PAREJAS DE ARTÍSTICO
By World Skate Artistic Technical Commission



Indice

1. PROPIEDAD.....	6
2. PAREJAS.....	6
2.1. REQUERIMIENTO DEL VESTURARIO.....	6
2.2. CALENTAMIENTO OFICIAL.....	6
3. GENERAL.....	7
4. CONTENIDO TÉCNICO.....	7
4.1. PROGRAMA CORTO.....	8
4.2. PROGRAMA CORTO JUNIOR Y SENIOR.....	8
4.3. PROGRAMA CORTO JUVENIL.....	8
4.4. PROGRAMA CORTO CADETE.....	8
4.5. PROGRAMA CORTO INFANTIL.....	8
4.6. PROGRAMA LARGO JUNIOR Y SENIOR.....	9
4.7. PROGRAMA LARGO JUVENIL.....	9
4.8. PROGRAMA LARGO CADETE.....	9
4.9. PROGRAMA LARGO INFANTIL.....	10
4.10. PROGRAMA LARGO ALEVIN.....	10
4.11. PROGRAMA LARGO BENJAMIN.....	10
5. ELEMENTOS TÉCNICOS.....	11
5.1. SALTOS LADO A LADO.....	11
5.2. PIRUETAS LADO A LADO.....	11
5.3. PIRUETAS DE CONTACTO.....	11
Bonus por variaciones difíciles.....	12
Variaciones difíciles para las piruetas de contacto combinadas.....	12
Aclaraciones	12
5.4. SALTOS LANZADOS.....	12
5.5. ESPIRALES DE LA MUERTE.....	12
Niveles.....	13
Features.....	13
5.6. SECUENCIA DE PASOS.....	13
Definiciones.....	13
Niveles.....	13
Aclaraciones.....	14
5.7. ELEVACIONES.....	15
Niveles.....	15
Features para las elevaciones de una posición.....	16
Axel - Flip - Low Militano - Low Kennedy: <i>features</i>	16
Airplane - <i>features</i>	16
Reversed Loop - <i>features</i>	16
Press - <i>features</i>	16
Pancake - <i>features</i>	16
Kennedy - <i>features</i>	16
Militano - <i>features</i>	16
Reversed cartwheel and Cartwheel - <i>features</i>	17
Spin pancake - <i>features</i>	17
Elevaciones combinadas.....	17
Niveles.....	17
Features para las elevaciones combinadas.....	17

Aclaraciones.....	18
5.8. TWIST.....	18
Niveles.....	19
Features	19
Aclaraciones.....	19
5.9. SECUENCIA COREOGRÁFICA.....	19
6. QOE.....	19
6.1. QOE POSITIVO.....	19
6.2. QOE NEGATIVO.....	21
7. COMPONENTES.....	23
7.1. CATEGORIAS E IMPRESIÓN ARTISTICA.....	23
8. PENALIZACIONES	
9. GENERALIDADES.....	24
9.1. PUNTOS PARA JUZGAR.....	24
Elevaciones.....	24
Piruetas.....	25
9.2. ELEVACIONES.....	25
Notas especiales sobre elevaciones.....	25
Around the Back Lift.....	26
Flip Lift (Reversed Split Position)	26
Airplane Lift (basic take-off)	26
Airplane Lift (advanced take-off).....	27
Press Lift (two-handed position)	27
Press Lift (one-handed position)	28
Press Lift (two-handed, layout position).....	28
Press Lift (one-handed layout position).....	28
Pancake Lift (inverted Airplane)	29
Pancake Lift (one-handed position)	29
Cartwheel	29
Cartwheel (T position).....	30
Kennedy Lift.....	30
Kennedy Lift (layout position).....	31
Kennedy Lift (one-handed layout position).....	31
Militano Lift (or Chair Lift).....	31
Militano Lift (one-handed and no-handed, chair position).....	32
Star Lift	32
Reversed Loop	32
Reverse Cartwheel	32
Spin Pancake	32
9.3. PIRUETAS.....	33
Kilian Camel.....	33
Pull Around Catch-Waist Camel	33
Tango or Face to Face Camels.....	33
Face to Face Inner Back Sit Spin	34
Face to Face Outer Back Sit Spin	34
Lay Over Camel Spin.....	34
Hazel Spin	34
Impossible Spins	35
9.4. ESPIRALES DE LA MUERTE.....	35

9.5. SALTO TWIST.....	35
9.6. CLASIFICACIÓN DE SECUENCIAS DE PASOS.....	36
Lado a lado.....	36
De contacto.....	36
En sombra.....	37
9.7. TIPOS DE SECUENCIAS DE PASOS.....	37

1. PROPIEDAD

Este documento ha sido escrito y editado por WORLD SKATE ARTISTIC TECHNICAL COMMISSION, por ello no puede ser copiado.

2. PAREJAS

Este documento contiene las normas para Senior, Junior, Juvenil, Cadete, Infantil, Alevin y Benjamin.

2.1. Requerimientos del vestuario

- En todas las competiciones de Patinaje Artístico sobre ruedas (inclusive en los días de entrenamientos oficiales) tanto el vestuario de los hombres como el de las mujeres debe estar en consonancia con el carácter de la música y no debe generar una situación embarazosa a patinadores, jueces o espectadores.
- El vestuario que tenga demasiado escote o que enseñe el abdomen será considerado como un vestuario para un espectáculo teatral y, por lo tanto, no adecuado para un campeonato de patinaje.
- Cualquier fragmento del vestuario como lentejuelas, ribetes, adornos de cristal o plumas, deberán estar bien fijadas al traje para no causar un perjuicio a los siguientes concursantes.
- El vestuario de la mujer debe estar creado de manera que cubra totalmente las caderas y la parte posterior de las mismas. Leotardos de corte francés están estrictamente prohibidos. Por ejemplo: Aquellos leotardos o medias que sean cortos y queden por debajo de la altura del hueso de la cadera.
- El traje del hombre no debe ser sin mangas. El escote no debe mostrar el pecho más allá de tres (3) pulgadas u ocho (8) centímetros por debajo de la clavícula.
- La apariencia de desnudez en una vestimenta será considerada como una violación del reglamento y por lo tanto el patinador tendrá una penalización (Esto significa, la utilización excesiva de material o tela de media o color carne que aporta una apariencia de desnudez).
- Los accesorios y objetos de cualquier naturaleza (Gorros o diademas con cualquier tipo de material, etc...) no están permitidos. Esto significa que el vestuario tiene que ser él mismo desde el inicio hasta el final sin adiciones durante la actuación.
- Pintarse cualquier parte del cuerpo será considerado una práctica para un espectáculo teatral y por lo tanto no está permitido.
- Las penalizaciones que surjan como resultado de la violación de una de las reglas de vestuario será de 1.0. Por indicación del Juez Árbitro, esta penalización será deducida después de que las puntuaciones hayan sido asignadas (Es decir, de la nota final).

2.2. Calentamiento oficial

El calentamiento deberá ser considerado parte del evento. Como tal, se aplicaran todas las normas de patinaje en cuanto a posibles interrupciones.

En el Parejas de Artístico, el calentamiento consistirá en el tiempo de duración del programa que van a realizar los patinadores más dos minutos (2.00). El locutor avisará (anunciará) a los concursantes cuando reste un minuto de calentamiento.

En las competiciones de parejas de artístico normalmente no habrá más de cinco (5) parejas en cada grupo de calentamiento. A discreción del referee, en interés de la seguridad, este número puede ser ajustado.

La pareja tiene derecho a utilizar toda la superficie de patinaje durante el tiempo de espera de publicación de puntuaciones del deportista que le ha precedido en la competición.

3. GENERAL

Este evento deberá ser realizado por equipos que consisten en dos patinadores, uno masculino y otro femenino.

La competición de parejas consiste en 2 partes: un programa corto y un programa largo excepto para Alevin y Benjamin.

El tiempo de los programas será:

Programa corto

- Junior y Senior 2:45 min +/- 5 sg.
- Cadete y Juvenil 2:30 min +/- 5 sg.
- Infantil 2:00 min +/- 5 sg.

Programa largo

- Junior y senior 4:30 minutes +/- 10 sg.
- Juvenil y Cadete 3:30 minutes +/- 10 sg.
- Infantil 3:00 minutes +/- 10 sg.
- Alevin 2:30 minutes +/- 10 sg.
- Benjamin 2:00 minutes +/- 10 sg.

La puntuación para el programa corto y el programa largo en parejas de artístico consistirá en 2 partes:

- Contenido Técnico
- Componentes Artísticos

El contenido técnico es la suma de los valores dados por cada elemento técnico presentado por la pareja. Para consultar los valores de los elementos individuales, por favor remitirse al excel de freeskating.

Los elementos técnicos que serán evaluados son:

- Saltos
- Piruetas
- Secuencia de pasos. El pattern de la línea de pasos puede ser diagonal, serpentina, circular o línea recta (a lo largo del eje largo de la pista).

4. CONTENIDO TÉCNICO

El contenido técnico es la suma de los valores dados por cada elemento técnico presentado por la pareja. Para consultar los valores de los elementos individuales, por favor remitirse al excel de freeskating.

Los elementos técnicos para la pareja de artístico son:

- Elevaciones
- Saltos lado a lado
- Piruetas lado a lado.
- Saltos lanzados.
- Salto Twist.
- Piruetas de contacto.
- Espirales de la muerte.
- Secuencia de pasos. El pattern de la línea de pasos puede ser diagonal, serpentina, circular o línea recta (a través del eje largo de la pista).

4.1. Programa Corto

General

- Los elementos adicionales no serán considerados y no serán penalizados.
- Todos los despegues de las elevaciones deben ser diferentes en todos los programas.
- Todos los intentos ocuparán un box en el sistema, entonces si son repetidos, ellos no serán considerados.

4.2. Programa corto Junior y Senior

- Un salto twist o un salto lanzado (elegido cada año por ATC).
- Una pirueta de contacto, de una posición o combinada (elegido cada año por ATC).
- Un salto lado lado (no combinación).
- Una pirueta lado a lado, de una posición o combinada (elegido cada año por ATC)
- Una espiral de la muerte (elegido cada año por ATC)
- Una secuencia de pasos (elegido cada año por ATC)

Senior:

- Una elevación de una posición de no más de 4 rotaciones por parte del hombre.
- Una elevación combinada de no más de 8 rotaciones por parte del hombre y no mas de 2 cambios de posición por parte de la mujer (3 posiciones máx.)

Junior:

- Dos elevaciones de una posición de no más de 4 rotaciones por parte del hombre.

4.3. Programa corto Juvenil

- Una elevación de una posición – PRESS LIFT de mínimo 3 rotaciones y máximo 4 rotaciones por parte del hombre. Movimientos tipo adagio al final de la elevación no están permitidos.
- Un salto lado a lado
- Una pirueta lado a lado – CAMEL Mínimo 3 rotaciones (elegido cada año por ATC)
- Un salto lanzado, solo saltos dobles y Axel están permitidos. No doble Axel.
- Una pirueta de contacto – PULL AROUND CAMEL de libre entrada.
- Una espiral de la muerte (elegido cada año por ATC)
- Una línea de pasos (elegido cada año por ATC) de máx. nivel 4

4.4. Programa corto Cadete

- Una elevación de una posición – FLIP REVERSED SPLIT POSITION.
- Un salto lado a lado – doble toe loop o doble salchow (elegido cada año por ATC)
- Una pirueta lado a lado – SIT SPIN (elegido cada año por ATC)
- Un salto lanzado ---- Axel simple
- Una pirueta de contacto – HAZEL SPIN
- Una espiral de la muerte ---- Exterior atrás
- Una línea de pasos (elegido cada año por ATC) de máx. nivel 4

4.5. Programa corto Infantil

- Una elevación de una posición – AXEL
- Un salto lado a lado – AXEL
- Una pirueta lado a lado – SIT SPIN (atrás interior)
- Un salto lanzado – LOOP SIMPLE
- Una pirueta de contacto – SIT SPIN
- Una espiral camel – ADELANTE INTERIOR
- Una línea de pasos (elegido cada año por ATC) de máx. nivel 3

4.6. Programa largo Junior y Senior

- Máx. 2 saltos lanzados
- Un (1) salto twist
- Máx. 1 pirueta de contacto (elegido cada año por ATC). Si el elemento a realizar es una combinación, esta combinación debería contener un máx. de 4 posiciones.
- Máx. 2 saltos lado a lado. Uno debería ser un salto individual y el otro puede ser una combinación de saltos (no más de 4 saltos). El valor técnico de la combinación es la suma de los saltos de la combinación. Los saltos de conexión no serán calculados en esta suma (solo dobles y triples en la combinación tendrán valor).
- Máx. 1 pirueta lado a lado, combinación o una posición (elegido cada año por ATC)
- Una espiral de la muerte (elegido cada año por ATC)
- Una línea de pasos que sera elegida entre serpentina, circulo, diagonal o línea recta

Senior:

- Máx. 3 elevaciones: Una elevación de una posición (de no mas de 4 rotaciones por parte del hombre) y 2 elevaciones combinadas con no más de 10 rotaciones por parte del hombre y no mas de 3 cambios por parte de la mujer (máx. 4 posiciones)

Junior:

- Máx. 2 elevaciones: Una elevación de una posición (de no más de 4 rotaciones por parte del hombre) y una elevación combinada con no más de 10 rotaciones por parte del hombre y no mas de 3 cambios por parte de la mujer (máx. 4 posiciones)
- Todos los despegues deben ser diferentes.

4.7. Programa largo Juvenil

- Máx. 2 elevaciones (una posición o combinada). Reverse Cartwheel (todos los tipos) y Spin Pancake no están permitidas. Cada elevación combinada no debe de exceder de 8 rotaciones por parte del hombre y cada elevación de una posición no debe exceder de 4 rotaciones por parte del hombre.
- Máx. 1 salto lado a lado.
- Máx. 1 combinación de saltos de máx. 2 saltos
- Máx. 1 combinación de piruetas lado a lado de máx. 3 posiciones.
- Máx. 2 saltos lanzados con un máx. de 2 rotaciones.
- Máx. 1 salto twist con un máx. de 2 rotaciones.
- Máx. 1 pirueta de contacto, de una posición o combinada con un máx. de 3 posiciones (elegido cada año por ATC)
- Máx 1 espiral de la muerte de libre elección.
- Máx. 1 línea de pasos que sera elegida entre serpentina, circulo, diagonal o línea recta de máx. nivel 4.
- Una secuencia coreográfica donde los patinadores deben estar siempre en agarre. El pattern a realizar es libre.

4.8. Programa Largo Cadete

- Máx. 2 elevaciones (de una posición o combinadas). Las elevaciones por encima de la cabeza no están permitidas. A escoger entre: Axel, Flip Reversed Split position, Around the back lift... Cada elevación combinada no debe de exceder de 8 rotaciones por parte del hombre y cada elevación de una posición no debe exceder de 4 rotaciones por parte del hombre.
- Máx. 1 salto lado a lado
- Máx. 1 combinación de saltos de máx. 2 saltos
- Máx. 1 combinación de piruetas lado a lado de máx. 3 posiciones.
- Máx. 2 saltos lanzados con un máx. de 2 rotaciones.
- Máx. 1 salto twist.
- Máx. 1 pirueta de contacto, de una posición o combinada con un máx. de 3 posiciones (elegido cada año por ATC). Todos los tipos de piruetas imposibles y piruetas donde la mujer en posición invertida el hombre pase su pierna por encima de ella (RLO) no están permitidas.

- Máx 1 espiral de la muerte de libre elección.
- Máx. 1 línea de pasos que sera elegida entre serpentina, circulo, diagonal o línea recta de máx. nivel 4.
- Una secuencia coreográfica donde los patinadores deben estar siempre en agarre. El pattern a realizar es libre.

4.9. Programa largo Infantil

- Máx. 1 elevación de una posición.*
- Máx 1 combinación de elevaciones. *

* Las elevaciones por encima de la cabeza no están permitidas. A escoger entre: Axel, Flip Reversed Split position, Around the back lift... Cada elevación combinada no debe de exceder de 8 rotaciones por parte del hombro y cada elevación de una posición no debe exceder de 4 rotaciones por parte del hombro.

- Máx. 2 saltos lado a lado de máx. 2 rotaciones.
- Máx. 1 combinación de piruetas lado a lado de máx. 2 posiciones a elegir entre Upright, Sit (en cualquier eje) y Camel (exterior adelante y exterior atrás).
- Máx. 2 saltos lanzados a elegir entre Axel, doble Toe Loop y doble Salchow.
- Máx. 1 piruetea de contacto, de una posición o combinada con un máx. de 2 posiciones elegir entre Upright, Sit, Hazel, Camel Kilian, face to face.
- Máx. 1 espiral – Angel exterior atrás o espiral de la muerte exterior atrás (elegido cada año por ATC)
- Máx. 1 línea de pasos que sera elegida entre serpentina, circulo, diagonal o línea recta de máx. nivel 3.

4.10. Programa largo Alevín

- Máx. 2 saltos lado a lado (no en combinación). Máx. Axel, doble Toe loop y doble Salchow.
- Máx. 1 pirueta lado a lado de una posición, a elegir entre Upright y Sit (en cualquier eje).
- Máx. 2 saltos lanzados. Máx. Axel
- Máx. 1 pirueta de contacto de una posición seleccionada entre Upright, Sit o Hazel.
- Máx. 1 espiral ——— Camel exterior atrás.
- Máx. 1 línea de pasos que sera elegida entre serpentina, circulo, diagonal o línea recta de máx. nivel 2.
- ELEVACIONES NO ESTÁN PERMITIDAS.

4.11. Programa largo Benjamín

- Máx. 1 salto lado a lado (no en combinación). Solo saltos de 1 rotación pueden ser realizados.
- Máx. 1 combinación de saltos lado a lado con una máx. de 3 saltos y donde solo se pueden realizar saltos de 1 rotación.
- Máx. 1 pirueta lado a lado (de una posición o combinación), a elegir entre todas Uprights.
- Máx. 1 pirueta de contacto de una posición seleccionada entre todas Uprights.
- Máx. 1 línea de pasos que sera elegida entre línea recta o diagonal de máx. nivel 1. Los 4 pasos y giros que serán contados para alcanzar el nivel están limitados a: Cross adelante, 3t interior, 3t exterior y Mohawk abierto.
- ELEVACIONES NO ESTÁN PERMITIDAS.

5. TECHNICAL ELEMENTS

5.1. Saltos lado a lado

Los saltos lado a lado serán evaluados como en el patinaje individual tanto por el panel técnico como por los jueces.

Algunas aclaraciones:

- Para normas generales, por favor remitirse al documento para freeskating.
- Si el número de rotaciones es diferente para ambos patinadores (ej. el hombre ejecuta un doble axel y la mujer un axel simple) el panel técnico llamará el salto con menor valor.
- Si un patinador ejecuta un salto underrotated y el otro un salto completo, el panel técnico llamará el salto como underrotated (es decir, el de menor valor).
- En general, cualquier sea el error cometido será considerado como realizado por ambos patinadores.

5.2. Piruetas lado a lado

Las piruetas lado a lado son evaluadas con los mismos valores que el freeskating.

Algunas aclaraciones:

- Para normas generales, por favor remitirse al documento para freeskating.
- Si los patinadores ejecutan diferentes piruetas (ej. el hombre una pirueta de talón y la mujer realiza solo una camel) el panel técnico llamará la pirueta de menor valor.
- En general, cualquier sea el error cometido será considerado como realizado por ambos patinadores.

5.3. Piruetas de contacto

La siguiente lista es la lista de piruetas de contacto que pueden ser llamadas por el panel técnico, de menor a mayor dificultad.

Una pirueta de contacto será considerada como confirmada cuando los patinadores completen un mínimo de 3 rotaciones para una pirueta de contacto de una posición y 2 rotaciones en cada una de las posiciones de la pirueta de contacto combinadas. El panel técnico llamará la pirueta si las características básicas están conseguidas.

DESCRIPCIÓN
Outer back upright
Inside back upright
Face to face inner back sit
Face to face outer back sit
Hazel spin
Catch at waist
Kilian camel spin
Lay Over Camel
Tango position camel spin (man on the RFI, woman on the LBI)
Impossible camel
Reverse lay over camel (man's leg over the woman)
Impossible sit (sleeping beauty)

Bonus para las variaciones difíciles

Los bonus que serán llamados por el panel técnico para las variaciones de la pirueta de contacto son los siguientes:

- Entrada difícil → + 10% del valor de la pirueta
- Posición difícil del hombre → + 10% del valor de la pirueta
- Posición difícil de la mujer → + 10% del valor de la pirueta
- 4 o más rotaciones → + 10% del valor de la pirueta (solo para la pirueta de contacto de una posición)
- En kilian camel y Tango camel cuando el hombre pasa su pierna por encima de la mujer → + 10% del valor de la pirueta.
- Posición Sit - Camel (el hombre está en Sit sosteniendo a la mujer que esta en Camel) → + 10% del valor de la pirueta.
- Para Impossible Camel e Impossible Sit, el twist de la mujer o una posición difícil de la mujer → + 25% del valor de la pirueta (incluso en combinación).

Variaciones difíciles para las piruetas de contacto combinadas

- Entrada difícil → + 10% del valor de toda la combinación.
- Cambio de posición difícil* en la combinación ——— + 10% del valor de las piruetas siguientes al cambio.
 - Cambio de posición difícil para una pirueta de contacto combinada se considera si:
 - Una completa rotación de la mujer sobre su eje paralelo al suelo *
 - La mujer pasa por encima de la espada del hombre *

* Estos cambios difíciles serán llamados solo si el cambio entre una posición y la otra sucede en un máx. de 1 rotación del hombre.

Aclaraciones

- Para llamar una pirueta de contacto de una posición los patinadores deben realizar al menos 3 rotaciones.
- Para llamar una pirueta de contacto combinada, una de las posiciones debe tener al menos 2 rotaciones, si no será llamada NO SPIN.
- Máx. 4 posiciones pueden ser realizadas en una pirueta de contacto combinada.
- Si la pareja ejecuta una variación difícil o una entrada difícil y la previa y la siguiente pirueta es una NO SPIN, el bonus no será aplicado.
- El bonus de posición difícil será aplicado solo si la posición difícil es mantenida por al menos 2 rotaciones.
- El bonus “la pierna del hombre pasa por encima de la mujer” solo será aplicado si la pierna del hombre pasa al menos 3 veces por encima de la mujer.
- En una pirueta de contacto combinada, el sistema añadirá los valores de cada una de las piruetas llamadas por el panel técnico.

5.4. Saltos lanzados

Los saltos lanzados serán llamados como los saltos individuales.

5.5. Espirales de la muerte

Las espirales pueden ser:

- E. CAMEL : solo tienen un nivel.
- E. DE LA MUERTE: Tienen 4 niveles.

El Pivote debe estar siempre mantenido.

Niveles

- Nivel 1 – Ejecución básica de la espiral de la muerte
- Nivel 2 ---- Básica + 1 feature
- Nivel 3 ---- Básica + 2 features
- Nivel 4 ---- Básica + 3 features

Features (Características)

- Entrada difícil (precedido al comienzo del elemento) : Split sideways position de la mujer, sit traveling de la mujer.
- Cambio de agarre (cambio de mano entre el hombre y la mujer) : Debe haber al menos media rotación antes y después del cambio de agarre para ser considerado como feature.
- Mas de 1 rotación (una feature por cada rotación completa añadida)
- Posición difícil de la mujer: Ring position, skate hold.
- Agarre con mano izquierda del hombre.
- Agarre con mano izquierda de la mujer (o derecha en la espiral de la muerte interior)
- Posición difícil del hombre.

5.6. Secuencia de pasos

Tanto para el Programa Corto como para el Programa Largo, en la secuencia de pasos obligatoria se puede incluir máximo un (1) salto de máximo una (1) rotación (independientemente de si se trata de un salto reconocido o no). Cualquier salto extra o salto de más de una (1) rotación será considerado como un elemento ilegal y será penalizado como tal.

Definiciones

Giros a un pie: Todas las dificultades técnicas listadas y que incluyen un cambio de dirección con el mismo pie: traveling (2 rotaciones completas deben ser ejecutadas rápidamente para ser consideradas como tal, de otra forma se considerarían como treses), treses, brackets, loops, counters, rockers.

Giros a 2 pies: Mohawks, Choctaws. Para los choctaws, el filo de salida será usado para definir la dirección del giro (ej. LFI - RBO -> antihorario)

Pasos: Son todas las dificultades técnicas que pueden ser ejecutadas manteniendo la misma dirección o cambiándola cambiando también de pie: Toe step, chasses, cambio filo, cross.

Cluster: Set de al menos 3 giros diferentes ejecutados con el mismo pie, el 3t será contado como giro para el cluster

Body movements: Los movimientos coreográficos de brazos, torso, cabeza, pierna libre deben afectar claramente al equilibrio del patinador para ser considerado, al menos durante 3 momentos de la secuencia y al menos 2 partes del cuerpo deben ser usadas.

Niveles

NIVEL	GIROS	CHOCTAW Diferentes direcciones	CLUSTER	BODY MOVEMENTS
1	4	/	/	/
2	6	/	/	/
3	6: 3 dcha, 3 izda	2	/	Si
4	8: 4 dcha, 4 izda	2	/	si
5	10: 5 dcha, 5 izda	2	1	Si

- Nivel 1 - Debe incluir al menos cuatro (4) giros a un pie.
- Nivel 2 - Debe incluir al menos seis (6) giros a un pie.
- Nivel 3 - Debe incluir al menos tres (3) giros a un pie ejecutados con el pie derecho y otros tres (3) ejecutados con el pie izquierdo. Es decir, seis (6) giros en total. Además, los patinadores deberán incluir dos (2) Choctaws, uno en sentido horario y otro en sentido anti horario.
- Nivel 4 - Debe incluir al menos cuatro (4) giros a un pie ejecutados con el pie derecho y otros cuatro (4) ejecutados con el pie izquierdo. Es decir, ocho (8) giros en total. Además, los patinadores deberán incluir dos (2) Choctaws, uno en sentido horario y otro en sentido anti horario.
- Nivel 5 - Debe incluir al menos cinco (5) giros a un pie ejecutados con el pie derecho y otros cinco (5) ejecutados con el pie izquierdo. Es decir, diez (10) giros en total. Además, los patinadores deberán incluir dos (2) Choctaws, uno en sentido horario y otro en sentido anti horario. También tendrán que ejecutar al menos un cluster.

Aclaraciones

- Los giros pueden ser ejecutados simultáneamente o no.
- Ninguno de los tipos de giro será contado más de dos veces.
- El “Tres” no se tendrá en consideración dentro del conteo de giros a un pie para alcanzar nivel.
- Los giros incluidos en el cluster formarán parte del conteo final para alcanzar nivel.
- Para que un giro sea considerado como tal debe mostrar filos claros tanto a su entrada como a su salida. La cúspide del giro (el momento en el que tiene lugar el cambio de dirección) deben ser profundas y claras (no planas). Los giros saltados no serán contados.
- Si un patinador apoya la pierna libre a la salida de un giro, éste no será contado.
- Para niveles 3, 4 y 5 si los patinadores ejecutan 2 loops y/o 2 traveling, para ser considerados para nivel ellos deben ser realizados en direcciones diferentes: Un loop horario y un loop antihorario y/o un traveling horario y un traveling antihorario.
- No es obligatorio realizar el mismo tipo de giros en ambas direcciones o con ambos pies para ser considerados para el nivel. Por ejemplo: Nivel 3 puede ser:
 - Primer ejemplo:
 - Dcho Bracket.
 - Izdo Bracket.
 - Dcho Counter.
 - Izdo Counter.
 - Dcho Rocker.
 - Izdo Rocker.
 - 2 Choctaws (uno en cada dirección).
 - Segundo ejemplo:
 - Dcho Bracket.
 - Izdo Counter.
 - Dcho Rocker.
 - Izdo Bracket.
 - Loop Horario.
 - Traveling Antihorario.
 - 2 Choctaws (uno en cada dirección).
 - Tercer ejemplo:
 - Loop Horario.
 - Loop Antihorario.
 - Traveling Antihorario.
 - Traveling Horario.
 - Dcho Bracket.
 - Izdo Rocker.
 - 2 Choctaws (uno en cada dirección).

- Para niveles 3,4 y 5 es obligatorio el uso de body movements en al menos 3 momentos de la secuencia. Esto significa que si esta feature no se presenta, el nivel puede decrecer.
- Los giros y los pasos deben estar bien distribuidos a lo largo de toda la secuencia. No deben haber secciones en las que esté todos los giros y pasos y otras que estén vacías. Si es el caso, los jueces otorgarán al elemento un QOE negativo.
- Las secuencias de pasos deben iniciarse desde una posición de parado (de menos de 3 segundos). Si no se cumple este requisito, el Panel Técnico empezará a valorar la secuencia en el momento en el que se haya intuido el inicio de la misma.
- Las pequeñas paradas coreográficas están permitidas a lo largo de la secuencia, si estas son necesarias para caracterizar la música. También está permitido regresar por el camino que se acaba de recorrer (en cuanto al diseño se refiere).
- Para niveles 3, 4 y 5 la pareja debe de estar en agarre al menos en un 1/3 de la secuencia.

5.7. Elevaciones

- El mínimo de rotaciones para que una elevación sea llamada será de 3.
- Si una pareja ejecuta un despegue pero la chica no consigue su posición final y la elevación falla, el panel técnico llamará la elevación, la cual tendrá un NO VALUE (0) y ocupará un box en el sistema como elemento realizado.
- Si una pareja ejecuta mas rotaciones de las permitidas, el panel técnico llamara la elevación, las features presentadas en la parte ilegal no serán consideradas. Los jueces darán un QOE negativo a la elevación y además la pareja será penalizada con 1.0 punto sobre la puntuación total.
- Esta permitido realizar media rotación para entrar la elevación y media rotación para salir de la elevación.

Lista de elevaciones por orden de dificultad:

DESCRIPCIÓN
Axel and Axel Around the back
Flip
Low Kennedy
Low Militano
Airplane
Reversed Loop
Pancake
Press
Cartwheel
Pancake Twist Airplane
Kennedy
Militano
Reversed Cartwheel
Spin Pancake

Niveles

- Nivel 1 → Ejecución básica de la elevación
- Nivel 2 → Básica + 1 feature
- Nivel 3 → Básica + 2 features
- Nivel 4 → Básica + 3 features
- Nivel 5 → Básica + 4 features

Nota: Para Axel, Axel Around the back, Low militano y Low Kennedy el máx. nivel es 4.

Features for one position lifts

Axel - Flip - Low Militano - Low Kennedy: *features*

- Variación difícil en el despegue
- Flip con entrada difícil
- Una mano
- Tipo de rotación difícil
- Variación difícil de la posición de la mujer
- Variación difícil en el aterrizaje

Airplane - *features*

- Variación difícil en el despegue
- No manos de la mujer
- Tipo de rotación difícil
- Una mano del hombre.
- Mano izquierda del hombre.
- Variación difícil de la posición de la mujer.
- Variación difícil en el aterrizaje.

Reversed Loop - *features*

- Variación difícil en el despegue.
- No manos de la mujer.
- Tipo de rotación difícil
- Variación difícil de la posición de la mujer.
- Variación difícil en el aterrizaje.

Press - *features*

- Variación difícil en el despegue.
- Una mano.
- Tipo de rotación difícil.
- Variación difícil de la posición de la mujer (side split, lay out, Militano position).
- Variación difícil en el aterrizaje.

Pancake - *features*

- Variación difícil en el despegue.
- No manos de la mujer
- Tipo de rotación difícil.
- Una mano del hombre.
- Mano izquierda del hombre.
- Variación difícil de la posición de la mujer.
- Variación difícil en el aterrizaje.

Kennedy - features

- Variación difícil en el despegue (despegue con los dos patinadores hacia delante es considerado como despegue difícil)
- Una mano.
- Tipo de rotación difícil.
- Variación difícil de la posición de la mujer position (side split, lay out).
- Variación difícil en el aterrizaje.

Militano - features

- Posición STAR de la mujer (en este caso la feature no manos de la mujer esta incluida y no debe ser añadida como features extra)
- Posición reversed de la mujer
- Variación difícil en el despegue.
- No manos de la mujer.
- Tipo de rotación difícil.
- Variación difícil de la posición de la mujer position.
- Variación difícil en el aterrizaje.

Reversed cartwheel and Cartwheel - features

- Variación difícil en el despegue.
- No manos de la mujer.
- Tipo de rotación difícil.
- Variación difícil de la posición de la mujer position (side split) or T position.
- Variación difícil en el aterrizaje.

Spin pancake - features

- Variación difícil en el despegue.
- No manos de la mujer.
- Tipo de rotación difícil.
- Una mano del hombre.
- Mano izquierda del hombre.
- Variación difícil de la posición de la mujer position.
- Variación difícil en el aterrizaje.

Elevaciones combinadas

Las elevaciones combinadas serán llamadas por el panel técnico cuando presenten un cambio de posición o de agarre.

El despegue de la primera elevación de la combinación es el llamado porque es el despegue el que le da la real dificultad a la combinación.

Niveles

Para cada nivel, hay un correspondiente porcentaje que será calculado dependiendo del valor de la elevación usada para el despegue.

El “combo nivel 1” será llamado si hay solo un cambio de posición.

- Nivel 1 → Valor del nivel 1 del despegue de la elevación + 20%
- Nivel 2 → 1 feature → Nivel 1 + 20% del nivel 1 del despegue de la elevación.
- Nivel 3 → 2 features → Nivel 2 + 20% del nivel 1 del despegue de la elevación.
- Nivel 4 → 3 features → Nivel 3 + 20% del nivel 1 del despegue de la elevación.
- Nivel 5 → 4 features → Nivel 4 + 20% del nivel 1 del despegue de la elevación.

Nota: para los despegues de Axel, Axel around the back, Low militano, Low kennedy para las combinación de elevación el nivel máx. será 4.

Elevaciones combinadas - features

- Variación difícil en el despegue.
- No manos
- No mano del hombre
- No mano de la mujer
- Tipo de rotación difícil. Para aplicar esta feature la rotación debería de ser al menos por una rotación y media.
- Cambio de dirección de rotación durante la ejecución : Para aplicar esta feature, antes y después del cambio de dirección, la pareja debe ejecutar al menos una rotación y media.
- Mano izquierda del hombre (donde no es requerida por la posición básica, ej. Reversed Cartwheel)
- Variación difícil de la posición de la mujer position.
- Variación difícil en el aterrizaje.
- Cambio de posición para las elevaciones por debajo de la cabeza, se dará una feature por cada cambio después del primero incluido en la llamada de la elevación combinada.
- Cambio de posición. en general cuando la mujer cambia de eje en las elevaciones por encima de la cabeza:
 - Pancake Twist Airplane.
 - Cambio desde Cartwheel a Layback position of the lady.
 - Cambio desde Cartwheel a Kennedy.
 - Cambio desde Pancake a Militano.
 - Cambio desde Militano a Cartwheel.

Aclaraciones

- Las variaciones difíciles en el aterrizaje serán consideradas solo si las características técnicas del elemento realizado son respetadas
- La feature “ No manos “ o “ 1 mano del hombre” o “ 1 mano de la mujer “ será llamada por el panel técnico cuando esta es mantenida por al menos una rotación y media
- En elevaciones combinadas: La feature “ No manos “ o “ 1 mano del hombre” o “ 1 mano de la mujer “ será llamada por el panel técnico solo si es mantenida en al menos 2 posiciones.
- En elevaciones combinadas: Solo un despegue difícil o un aterrizaje difícil puede ser contado para alcanzar nivel. Esto significa que si la pareja realiza un despegue difícil y un aterrizaje difícil el panel técnico solo llamara 1 feature.
- Una completa rotación de la mujer sobre un eje sin tocar al compañero con su cuerpo, puede ser considerado como variación difícil del aterrizaje.
- Agarre con una mano en el aterrizaje puede ser considerado como variación difícil en el aterrizaje.
- En el programa corto, el número máx. de posiciones es 3 y en un programa largo es de 4 para las elevaciones combinadas.
- Una variación difícil o un cambio de posición será contado solo si la posición previa y la siguiente posición son mantenidas por al menos una rotación y media.
Si la pareja hace solo una posición para una elevación combinada y no intentan el cambio de posición, será considerado como una elevación de una posición y ocupará un box.
La posición STAR de la mujer será considerada como “variación difícil de la posición de la mujer” en la elevación combinada, solo si es realizada después de un despegue militano.
- Agarrarse el patin (Ring position, Biellman position) deberá ser considerada como variación difícil de la posición de la mujer.

El primer cambio de posición es el que hace que la elevación sea combinada y no debe ser contado como un cambio de posición para adquirir nivel. Solo será considerado si este cambio incluye un cambio de eje de la mujer.

5.8. Twist

El panel técnico llamará al elemento especificando el nivel y también el número de rotaciones.

Niveles

- Nivel 1 → Ejecución básica del elemento
- Nivel 2 → Básica + 1 feature
- Nivel 3 → Básica + 2 features
- Nivel 4 → Básica + 3 features

Features

- Split de la mujer (cada pierna estará al menos a 45° de su eje del cuerpo).
- Original/ Posición difícil de la mujer durante el Twist
- Agarrar a la mujer por sus caderas sin que ella use manos / brazos o cualquier parte de su cuerpo para tocar al hombre
- Despegue difícil (pasos / claros movimiento de patinaje ejecutados por ambos patinadores justo antes del despegue del Twist)
- Brazos del hombre por debajo de la línea de sus hombros o al menos a la altura de la línea de sus hombros tras el lanzamiento de la mujer en el aire.

Aclaraciones

Brazos del hombre por debajo de la línea de sus hombros o al menos a la altura de la línea de sus hombros tras el lanzamiento de la mujer en el aire. Para aplicar esta feature debería suceder lo siguiente:

- El hombre estirará los brazos durante la elevación de la mujer en el aire;
- Posteriormente el hombre baja los brazos por debajo de la línea de sus hombros (o al menos a su altura) para después volver a elevarlos para coger a la mujer.

5.9. Secuencia coreográfica

La secuencia coreográfica tendrá un valor fijo de 2 puntos.

- Esta secuencia es libre.
- Los patinadores deben demostrar la habilidad para patinar con la música y para interpretar la música usando elementos técnicos tales como: Pasos, giros, arabescos, pivotes, Ina Bauer, Spread eagles, saltos de una rotación (no codificados), piruetas rápidas....
- El panel técnico llamará el elemento y los jueces darán su QOE.
- La secuencia debe empezar desde una posición parada o Stop and Go y debe ocupar toda la pista desde el lado corto hasta el otro lado corto de la superficie de patinaje. Si el elemento no es empezado desde una posición parada, los jueces no tendrán una completa visión del elemento.
- No hay un pattern a seguir.

6. QOE

Los jueces deben dar un QOE por cada elemento técnico llamado. Para determinar el QOE final, los jueces deberían considerar las features positivas y las negativas (en caso de que hubiera errores). Estas son las guías para determinar el QOE final de cada elemento:

6.1. QOE Positivo

Los jueces deben aplicar los QOE con la siguiente guía:

- 0 cuando el patinador logra las características básicas del elemento.
- +1 si el patinador logra 1 - 2 features.
- +2 si el patinador logra 3 - 4 features.
- +3 si el patinador logra 5 - 6 features.

Features

La definición de feature es: Una cualidad típica o una parte importante de un elemento técnico.

ELEVACIONES

- Buen despegue y aterrizaje por ambos patinadores.
- Correcta posición en el aire y artísticamente buena.
- Buen uso de la pista durante la ejecución del elemento.
- Buena ejecución de los Mohawks por el hombre: pies cercanos, rápidos y filos claros.
- Buena velocidad y fluidez.
- Realizar el elemento sin demostrar aparente esfuerzo o tensión (ej. la elevación se ve sin esfuerzo).
- Ejecución del elemento con la música.

SALTOS LANZADOS

- Original, creativo o difícil despegue.
- Buena posición del hombre antes del lanzamiento (freno).
- Buena posición de la mujer en el aire.
- Buena extensión y aterrizaje creativo.
- Buena altura, velocidad y longitud.
- Buen control y fluidez durante el aterrizaje.
- Ejecución del elemento con la música.

TWIST

- Buen despegue y aterrizaje por ambos patinadores.
- Buena posición del hombre justo después del lanzamiento.
- Buen uso de la pista durante la ejecución del elemento.
- Buena velocidad y ritmo desde el comienzo hasta el final.
- Buena altura de la mujer en el aire.
- No demostrar esfuerzo o tensión durante la ejecución del elemento por ambos patinadores.
- Ejecución del elemento con la música.
- Claro y evidente split de la mujer.

PIRUETAS DE CONTACTO

- Buen control durante la ejecución del elemento (entrada, rotación y salida).
- Buena velocidad y aceleración durante la ejecución.
- Variaciones difíciles (tanto en una posición como en combinadas, ver 5.3)
- Número balanceado de rotaciones en cada posición.
- Número de rotaciones mayor al mínimo.
- Originalidad y creatividad.
- Continuidad, fluidez y fácil ejecución de la pirueta.
- Ejecución del elemento con la música.

ESPIRALES

- Buena fluidez en la entrada y salida.
- Buen control y velocidad cuando la posición es alcanzada.
- Buena calidad de la posición (pivote del hombre y posición de la mujer).
- Claro y constate filo del pivote.
- Posición controlada durante la entrada.
- No demostrar esfuerzo o tensión durante la ejecución del elemento por ambos patinadores.
- Creatividad y originalidad.
- Ejecución del elemento con la música.

SALTOS LADO A LADO

- Original, creativo y difícil despegue.
- Pasos claros y reconocibles y movimientos realizados justo antes del despegue.
- Posición creativa en el aire y o empezar a rotar tarde en el aire.
- Muy buena altura y longitud.
- Buena extensión durante el aterrizaje y/o original y creativa salida.
- Muy buena fluidez en la entrada y salida (y durante la ejecución de los saltos combinados).
- Buena unísona y cercanía durante la ejecución del elemento.
- No demostrar esfuerzo o tensión durante la ejecución del elemento por ambos patinadores.
- Ejecución del elemento con la música.

PIRUETAS LADO A LADO

- Buen control de la pirueta durante la ejecución (entrada, salida, rotación...)
- Capacidad para centrar la pirueta rápidamente.
- Número balanceado de rotaciones en cada posición.
- Buena e igual posición por ambos patinadores.
- Buena unisonía y distancia entre ambos patinadores.
- Buena velocidad y aceleración durante la ejecución.
- Número de rotaciones mayor al mínimo.
- Ejecución del elemento con la música.

SECUENCIA DE PASOS

- Filos profundos y limpios (incluyendo entrada y salida de giros).
- Limpieza y precisión.
- Buen control y participación de todo el cuerpo.
- Buena energía de ejecución.
- Buena velocidad y aceleración durante la ejecución.
- Ejecución del elemento con la estructura musical.
- Buena unisonía.
- Creatividad y originalidad.

SECUENCIA COREOGRÁFICA

- Nuevos pasos, nuevas secuencias de pasos.
- Patrón complejo.
- Originalidad.
- Variedad.
- Musicalidad.
- Ejecución del elemento con la música.
- Movimientos claros.
- Buena energía.
- Buen control y uso de todo el cuerpo.

6.2. QOE Negativo

A continuación, se muestra la tabla con los valores negativos a aplicar por los jueces cuando se produce un error. En la columna de la derecha se muestran los errores en los cuales el juez disminuirá el QOE que tenía pensado otorgarle de inicio al elemento (fallos leves y medio- graves) y en la columna de la izquierda se muestra el QOE que el juez debe otorgar obligatoriamente (fallos graves y muy graves).

QOEs obligatorios	Valor	QOEs que pueden variar	Valor
SALTOS - SALTO LANZADOS			
Caída	-3	No velocidad, altura, longitud o pobre posición en el aire	-1 o -2
Downgrade (<<<)	-3	Underrotated (<)	-1
2 pies en aterrizaje	-3	Half rotated (<<)	-2
Diferente rotación entre patinadores	-2 o -3	Despegue técnicamente incorrecto	-1 o -2
Stepping out	-2 o -3	No fluidez/ritmo entre los saltos de una combinación	-1 o -2
Ambas manos en el suelo durante el aterrizaje	-3	No aterrizaje limpio (incorrecta posición/filo o freno)	-1 o -2
Doble tres o medio toe loop después del aterrizaje	-2 o -3	Preparación larga	-1 o -2
		No unisonía	-1 o -2
		Gran distancia (mas de 1,5 m) entre los patinadores	-1 o -2
		Una mano o pierna libre tocando el suelo durante el aterrizaje	-1
TWIST			
Caída	-3	No altura / no longitud	-1 a -3
Caída de la mujer sobre su compañero	-2 o -3	Mal despegue (no velocidad, no asistido por el freno)	-1 o -2
Mujer no agarrada durante el aterrizaje	-2 o -3	Usar los hombros del chico durante el agarre	-1 o -2
2 manos en el suelo durante el aterrizaje	-2 o -3	Pobre aterrizaje (no velocidad, no posición correcta, no face to face)	-1 o -2
2 pies en el aterrizaje	-2 o -3	No coger a la mujer por las caderas	-2
Downgrade (<<<)	-3	Preparación larga	-1
		Hombre a 2 pies	-1
		Underrotated (<)	-1
		Half rotated (<<)	-2
		Pierna libre en el suelo durante el aterrizaje	-1
		No estirar los brazos el hombre tras el lanzamiento	-2

PIRUETAS - PIRUETAS DE CONTACTO			
Caída	-3	Incorrecta posición, lento traveling	-1 a -3
2 manos en el suelo para evitar la caída	-3	Lay over camel (pierna sobre la mujer) donde la pierna no pasa siempre por encima de la mujer	-2
Impossible sit, hombre sube a 2 pies	-2 o -3	Incorrecto cambio de pie (freno, filos no claros o incorrectos)	-1 a -3
		Una mano o pierna libre por pérdida de equilibrio	-2 o -3
		Pérdida de unisonía o gran distancia entre los patinadores	-1 a -3
		Impossible sit, la mujer usa su pierna libre para salir de la impossible sit	-2
		Impossible sit, filo exterior no claro del hombre durante la ejecución de la impossible sit	-2
SECUENCIA DE PASOS			
Caída	-3	Pattern incorrecto	-1 o -3
Pérdida en la ejecución de pasos o cambio de dirección a mitad de pattern	-2 o -3	Tropezón	-1 o -2
		Fuera de tiempo	-1 o -2
		Pérdida de unisonía	-1 o -2

ELEVACIONES			
Caída	-3	Pobre calidad del despegue (fluidez)	-1
Graves problemas durante el despegue (freno)	-3	Incorrecta posición en el aire o durante el aterrizaje	-1 a -3
Caída de la mujer sobre el hombre	-2 o -3	Incorrecto despegue	-2
Despegue o aterrizaje de la mujer a 2 pies	-2 o -3	Pérdida de velocidad/longitud de la elevación	-1 a -3
Usar los hombros del chido durante el aterrizaje	-2 o -3	Mohawks incorrectos	-1 a -3
		Uso de frenos durante los mohawks	-2
		Preparación larga	-1
		Pierna libre en el suelo durante el aterrizaje	-1
ESPIRAL DE LA MUERTE			
Caída	-3	Posición de la mujer incorrecta (no buena posición revesada, no al mismo nivel de la rodilla)	-1 a -3
Posición del pivote incorrecta	-2 o -3	Errores durante la salida	-1 a -3
		Lentitud o reducción de la velocidad	-1 o -2

		No filo claro o limpio por parte de la mujer	-1 o -2
		Incorrecta posición del hombre	-1
		No filo fluido del hombre	-2
SECUENCIA COREOGRÁFICA			
Caída	-3	Pérdida de control	-1 o -2
		Posiciones malas	-1 o -2
		Pérdida de unisonía	-1 o -2
		No ejecución con la música	-1 o -2

7. COMPONENTES

La puntuación para la Impresión Artística será la suma de 4 componentes. Para cada uno de los componentes los jueces otorgarán una puntuación que irá desde 0,25 a 10 puntos.

- Habilidades de patinaje.
- Transiciones.
- Performance.
- Coreografía/composición.

7.1. Categorías e impresión artística

- Senior: 4 componentes desde un mínimo de 0,25 hasta un máximo de 10.
- Junior: 4 componentes desde un mínimo de 0,25 hasta un máximo de 9.
- Juvenil: 4 componentes desde un mínimo de 0,25 hasta un máximo de 8.
- Cadete, Infantil, Alevín, Benjamín: 4 componentes desde un mínimo de 0,25 hasta un máximo de 7.

8. PENALIZACIONES

Se aplicará una penalización de 1.0 punto a la suma del contenido técnico y la impresión artística cada vez que se ejecute lo siguiente

- Más de 4 posiciones en una pirueta de contacto combinada.
- Mayor número de rotaciones para las elevaciones (4, 8, 10).
- Mayor número de posiciones para las elevaciones combinadas (3, 4).
- Más de 1 salto de una rotac. en la secuencia de pasos.

General

- Violación de vestuario (ver 2.1).
- Tiempo del programa menor del mínimo (1.0 punto por cada 10 sg. menos).
- Caídas.
- Elementos obligatorios no presentados.

9. NORMAS GENERALES

9.1. Elevaciones

puntos a juzgar

- El hombre no debe apoyar los tacos durante ninguna parte de la elevación; debería realizar giros mohawk cerrados.

- Todos los despegues de las elevaciones de la mujer deben consistir en entrada técnicas de saltos reconocidos y aceptados; las entradas con dos pies deberían ser penalizadas.
- La mujer debe ascender desde el suelo hasta la cúspide de la elevación sin interrupción y de forma suave y continua.
- Ambos patinadores deben realizar el mismo esfuerzo en la entrada de las elevaciones.
- La posición de la mujer en la elevación debería ser ejecutada con limpieza: separación de las piernas hasta la máxima extensión y sin doblar las rodillas, puntas del pie estiradas, posición corporal firme y controlada.
- Siempre y cuando el número máximo de rotaciones permitidas no sea excedido, se dará mejor valoración a una elevación en la que la mujer demuestre su habilidad para mantener la posición de la elevación. Se dará menor valoración a una elevación o parte de elevación en la que la mujer pierda la posición o se vea forzada a bajar antes de tiempo. La elevación debe ser completada desde la entrada hasta la salida.
- Al realizar elevaciones combinadas, cada posición de la combinación debe ser mantenida durante una rotación y media antes de cambiar a la siguiente posición.
- Los hombros del hombre no podrán ser utilizados para asistir a la mujer al salir de la elevación. La bajada de la mujer no puede ser interrumpida desde el punto más alto de la elevación hasta la posición de caída final.
- Se dará menor valoración a una elevación en la que la mujer toque con su pie libre en el suelo o apoye el taco en la caída de la elevación.
- Si se falla un intento de elevación, ésta no debería ser valorada totalmente si el hombre baja la mujer hasta sus hombros y la vuelve a subir para salvar la elevación. Sin embargo, y sólo en Clase Mundial, si el hombre eleva a la mujer intencionadamente hasta sus hombros y entonces la eleva por encima de su cabeza, la elevación recibirá valoración completa si ha sido ejecutada correctamente. Durante las elevaciones, los brazos del hombre deben permanecer cerrados.
- Si el hombre baja a la mujer de forma no intencionada, interrumpiendo así la continuidad de la elevación, se deberá penalizar.
- Las elevaciones Twist Lutz deben ser ejecutadas con buena altura y con todas las rotaciones completadas en el aire para que reciban valoración total. Las parejas que caigan en posición cara a cara recibirán mayor puntuación que aquéllas que caigan con ambos patinadores en la misma dirección.
- En todas las caídas de las elevaciones, ambos patinadores deberán mantener una buena posición, es decir, firme, espaldas rectas, piernas libres totalmente estiradas, puntas de los pies hacia abajo y afuera y con posiciones corporales lo más cercanas posible. Las caídas de las elevaciones deben ser también ejecutadas lo más suavemente posible. La mujer debería ser colocada sobre la pista y no dejarla "caer libremente" hasta la posición de caída.
- Excepto en la Clase Mundial, los movimientos tipo adagio al final de cualquier elevación están estrictamente prohibidos.

Piruetas puntos a juzgar

- Completar giros de pareja sólidos es un arte en sí. Por desgracia, al formular muchos de los programas de parejas artísticas, el valor de los giros a menudo se pasa por alto. Los giros de pareja bien ejecutados, realizadas con correctas posiciones corporales, son una gran base para cualquier programa de parejas artísticas, independientemente del nivel. Demasiado a menudo parece que el entusiasmo provocado por las elevaciones prolongadas eclipsa el valor de los giros.
- Acostumbra a faltar una buena posición corporal durante los giros de parejas. Al realizar un giro, la pareja debería esforzarse para mantener las mejores posiciones corporales en todo momento. Para que el juez pueda dar una valoración completa a un giro de parejas, cada patinador debería mantener las distintas posiciones corporales durante un tiempo suficiente que le permita al juez tener una visión clara del filo de entrada, los filos de la rotación, las posiciones del giro (mínimo de dos vueltas por posición) y el filo de salida.

- Las rotaciones corporales en los giros Camel deberían coincidir de forma que, al ejecutarse, la pareja parezca la imagen de un espejo. El arco de la espalda y la curva del cuello debería ser idéntica, y ambas piernas libres deberían salir de la posición del giro a la vez. Si la mujer es demasiado baja para el hombre, las piernas y cuerpo no coincidirán adecuadamente. Cuando esto ocurre, la puntuación de impresión artística debería reflejar esta desigualdad.
- Al realizar un giro combinado de parejas, cada cambio de posición debe ser mantenido durante dos (2) rotaciones completas. El cambio de una posición a la otra no se cuenta como rotación.
- El uso de los frenos durante cualquier parte del giro es un error en la ejecución y debe ser penalizado.

9.2. Elevaciones

Notas especiales sobre la ejecución de elevaciones

Aunque cada elevación se realiza de forma ligeramente diferente, hay ciertas normas fundamentales que deben ser observadas al enseñar y realizar cualquier elevación. A continuación, se encuentran algunas de estas importantes guías.

Al empezar una elevación, una combinación del hombre inclinándose hacia abajo y la mujer saltando hacia arriba le facilitará al hombre el levantar a la mujer hasta la posición de elevación adecuada. El hombre nunca debería tener que levantar a la mujer desde el suelo - él sólo debería levantar el peso de la mujer en su camino hacia arriba.

Durante la rotación, el hombre nunca debería empujar con los filos internos hacia adelante. Él debería usar la velocidad de entrada para mantener el desplazamiento de la elevación por la pista y no debería usar los frenos en ningún momento durante la rotación de la elevación. Él debería usar una serie de giros mohawk rápidos, hacia adelante y hacia atrás, realizados en posición talón con talón, para completar el número requerido de rotaciones. La posición corporal del hombre debería ser erguida, con inclinación- hacia adelante y sólo las rodillas flexionadas cuando sea necesario.

En todas las elevaciones la mujer debe mantener la posición tanto tiempo como sea necesario hasta que complete la elevación. La elevación se acabará con ambos patinadores patinando en filos sólidos, con posiciones de caída tan extendidas como sea posible. Las rodillas empleadas de ambos patinadores deberían estar tan flexionadas como sea posible para obtener la posición de caída deseada.

Around the Back Lift

En la posición de entrada de esta elevación el hombre va patinando hacia adelante con dos pies mientras que la mujer patina en filo atrás interno izquierdo. Con su mano izquierda, el hombre agarra la axila izquierda de la mujer (palma hacia arriba, dedo pulgar hacia el pecho de la mujer). La mano derecha del hombre está extendida sobre su cabeza, cogiendo la muñeca o mano derecha de la mujer. Ésta agarra la muñeca o mano izquierda del hombre.

Mientras el hombre se inclina para elevar a la mujer, ésta apoya el freno del pie derecho y se empuja hacia arriba, hacia el hombro izquierdo del hombre, con su mano izquierda. Mientras la mujer empieza éste movimiento, el hombre continúa su elevación aprovechando el impulso de la mujer y la eleva directamente arriba y por detrás de su cuerpo. En la cúspide de la elevación, la mujer estará apoyada en la espalda del hombre, con ambos patinadores mirando en la misma dirección, y los brazos totalmente extendidos. La mujer abre las piernas con las puntas estiradas, sosteniendo la posición con la mano izquierda mientras mantiene la cabeza erguida y la espalda tan recta como sea posible.

Al acabar las rotaciones requeridas, el hombre traslada a la mujer y la coloca delante de su cuerpo en un filo atrás externo derecho mientras él pasa a un filo adelante externo izquierdo. Al coger la mano derecha de la mujer con la mano izquierda del hombre consiguen una buena posición de caída. Como siempre, se debería observar una buena posición, con las piernas libres totalmente estiradas y las puntas de los pies hacia abajo y afuera.



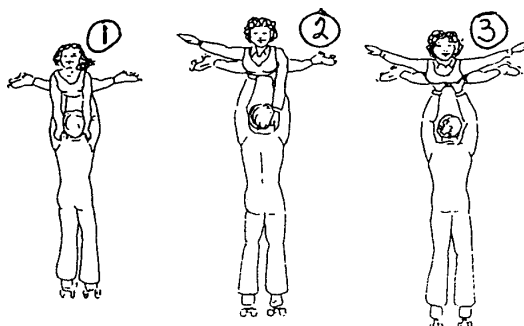
Flip Lift (Reversed Split Position)

Ambos patinadores van hacia atrás, con la mujer colocada en el lado derecho del hombre. La mano izquierda de la mujer está sobre el hombro derecho del hombre, la mano derecha del hombre debajo de la axila izquierda de la mujer, las manos derecha de la mujer e izquierda del hombre juntas delante del cuerpo y ligeramente abajo. La mujer apoya el freno del pie derecho, empezando su ascenso mientras el hombre la eleva a una posición abierta (split) al revés. En la posición totalmente estirada, la mujer estará mirando hacia el hombre.

La mujer acabará en un filo atrás externo derecho y, siempre y cuando el número de rotaciones requeridas estén completas, la posición de salida del hombre es opcional. El hombre puede ir hacia adelante en filo externo izquierdo o hacia atrás en filo externo derecho, igualando la posición de caída tanto como sea posible. La posición usual de caída de elevaciones debería mantenerse.

Airplane Lift (despegue básico)

Esta elevación empieza con los patinadores mirándose, el hombre patinado hacia adelante. Al coger las caderas de la mujer (pulgares hacia adentro), el hombre se inclina para empezar la elevación mientras la mujer pica con el freno derecho. Una vez empezada la



elevación, la mujer presiona su cuerpo sobre los hombros del hombre y extiende los brazos. El hombre eleva las caderas de la mujer por encima de su cabeza hasta la posición estirada, en la que la mujer abre totalmente las piernas, arqueando la espalda y levantando la cabeza. Ella debe mantener los brazos cerrados durante la rotación. El hombre baja a la mujer en frente suyo, colocándola en filo atrás externo derecho, mientras él patina en filo adelante externo izquierdo. Debe mantenerse una buena postura.

Airplane Lift (despegue avanzado)

En esta versión, la posición de los patinadores está invertida, con el hombre patinando hacia atrás en lugar de hacia adelante. El hombre coge la mano izquierda de la mujer con su mano derecha y atrae a la mujer hacia sí mientras él se inclina. Patinando en un filo adelante externo izquierdo, la mujer se inclina hacia adelante y salta sobre el cuerpo del hombre hasta una posición de Airplane totalmente estirada. Las posiciones de caída son las mismas que para la elevación Airplane básica.

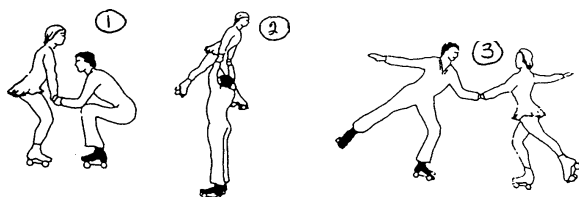
NOTA: Desde un punto de vista de la puntuación, éste método de despegue debería recibir mayor crédito que la posición de despegue básica. Durante esta elevación, la mujer puede aguantarse con ambas manos, una mano o escoger liberar el agarre completamente.

Press Lift (posición con dos manos)

El hombre está de cara a la mujer, la mano derecha del hombre coge la mano izquierda de la mujer, la mano izquierda del hombre coge la mano derecha de ella. La posición vertical debe mantenerse sin perder el contacto de las manos desde la posición de manos inicial mientras el hombre eleva a la mujer en alto hasta la posición extendida. Como en otras elevaciones, el hombre debería contar con el impulso de la mujer para empezar la elevación, empujando con ambos brazos hasta que se alcanza la total extensión, Una vez que la mujer está en la posición extendida, el hombre gira sobre su eje, en posición nivelada con los brazos cerrados. La posición de caída de la elevación Vertical es opcional, pero siempre las posiciones corporales deben mostrar las características de la buena postura que se observan en todo el patinaje: piernas libres estiradas, espaldas rectas, cabezas arriba y puntas de los pies hacia abajo y afuera.

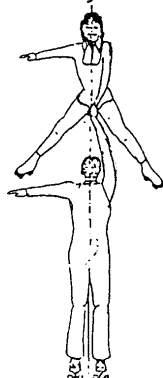
NOTA: Durante la rotación, el hombre debería realizar mohawks pequeños y cerrados que le permitan girar sobre su eje corporal sin inclinaciones adelante, atrás o a los lados. Esta práctica debería ser común a todas las elevaciones.

Despegue opcional: El hombre patina hacia atrás mientras la mujer va hacia adelante. La mujer coge la mano derecha del hombre con su mano izquierda, Mientras él atrae a la mujer hacia sí., coge la mano derecha de ella con su mano izquierda y ella salta hacia arriba y sobre él. El resto de la elevación es igual.



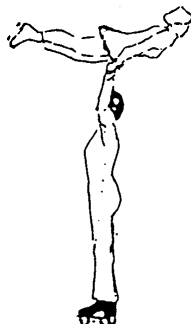
Press Lift (posición con una mano)

La elevación Vertical realizada en la posición con una mano empieza de la misma forma que la posición estándar. Durante el cambio hasta la posición con una mano, el hombre moverá su mano derecha hacia adentro, hacia el centro del cuerpo de la mujer. La mujer cambiará su peso hacia la mano derecha de él, cerrando su posición de brazos y cuerpo mientras su cuerpo se mueve ligeramente hacia adelante. La posición de la elevación no debería cambiarse, debería mantenerse fuerte y cerrada como se ha dicho anteriormente.



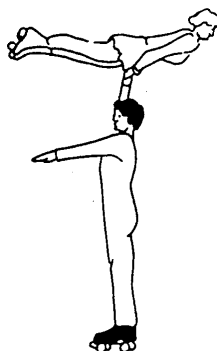
Press Lift (posición layout con dos manos)

La elevación Vertical realizada en posición con dos manos se realiza de la misma forma que se ha explicado antes excepto por que la mujer cambiará su posición hacia adelante y juntará las piernas, manteniéndolas cerradas y rectas con las puntas estiradas. Su cuerpo debería mantenerse paralelo a la pista. La posición de caída es opcional siempre y cuando sea fuerte con espaldas rectas y piernas libres estiradas, cabezas mantenidas arriba, puntas de los pies hacia abajo y afuera.



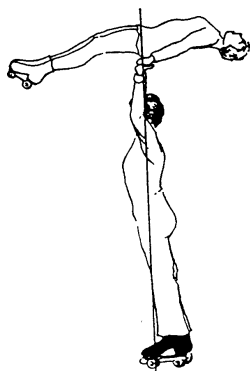
Press Lift (posición layout con una mano)

En la posición con una mano en plancha, el hombre patina hacia adelante mientras la mujer va hacia atrás. La mujer coge la mano izquierda del hombre con su mano derecha, mientras mantiene su mano derecha con la izquierda (de ella) tocándose las palmas. El hombre se inclina para empezar la elevación mientras la mujer apoya el freno con el pie derecho o izquierdo, saltando hacia arriba y sobre la cabeza de él. Mientras hace esto, ella cambia el peso de su cuerpo ligeramente hacia adelante y se pone en posición abierta frontal (piernas y espalda recta, cabeza arriba, puntas hacia abajo y afuera). La mujer cerrará esta posición y la mantendrá hasta que las rotaciones hayan sido completadas.



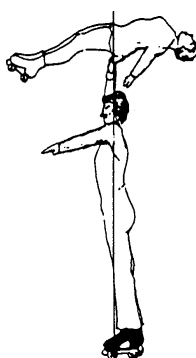
Pancake Lift (Airplane invertido)

Esta elevación empieza con ambos patinadores hacia atrás, el hombre detrás de la mujer. El hombre coge la parte más baja de las caderas de la mujer (mano derecha en la cadera derecha, mano izquierda en la cadera izquierda), y la mujer coge las muñecas del hombre. Mientras el hombre flexiona sus rodillas, la mujer apoya el freno con el pie derecho, saltando arriba y sobre la cabeza del hombre. El hombre la eleva hasta el centro de su eje corporal, cerrando los brazos y muñecas. En la cúspide de la elevación, la posición del cuerpo de la mujer debería ser paralela al suelo, con las piernas, cuerpo y cabeza extendidos y sin moverse excepto por la rotación del hombre. La posición de caída es opcional siempre y cuando se mantenga una posición corporal sólida.



Pancake Lift (posición con una mano)

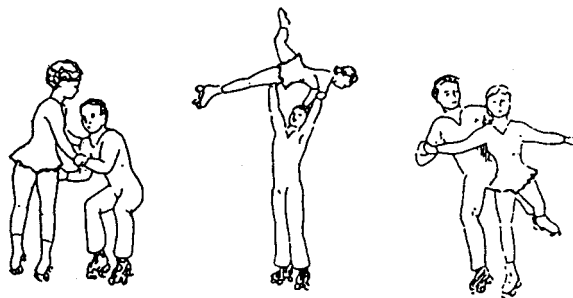
Esta elevación empieza igual que la posición con dos manos, con las manos del hombre colocadas en las caderas o la mano izquierda en la cadera y la mano derecha en el centro de la parte inferior de la espalda de la mujer. En la cúspide de la elevación, y dependiendo de la posición inicial de las manos, el hombre moverá su mano derecha hacia el centro de la parte inferior de la espalda de la mujer, liberando su mano izquierda y equilibrando el peso de la mujer en su mano derecha. El hombre debe mantener su brazo y muñeca cerrados para asegurar que no haya más movimiento que el de la rotación. La mujer debería mantener una posición dura y estirada. La posición de caída es de nuevo opcional siempre que se mantenga una buena posición.



Cartwheel

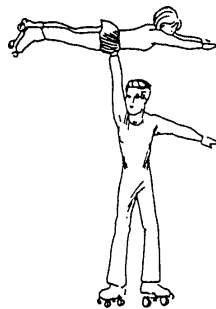
Ambos patinadores empiezan la elevación patinando hacia atrás. La mano derecha de la mujer coge la izquierda del hombre, la mano izquierda de ella está sobre el hombro derecho del hombre. La mano derecha del hombre está en la pierna izquierda de la mujer, cerca de su cadera. Mientras el hombre se inclina para la elevación, la mujer despegará (usando una entrada de flip o de toe loop) levantando su pierna derecha hacia el techo en posición abierta (split) en línea con el eje corporal del hombre. La pierna izquierda debería permanecer paralela a la pista. La mujer debe mantener la espalda fuertemente arqueada (sin colgar sobre el hombre) y el efecto general debería ser el de una posición de camel externo adelante. La cadera y hombro derechos de la mujer debería permanecer ligeramente abiertos, con la mayor parte del peso de ella en la mano derecha del hombre. La mujer puede usar la mano derecha para mantener el equilibrio y la posición de la elevación.

Con los hombros paralelos a la pista, el hombre girará mohawks pequeños y cerrados. Durante la caída, él liberará el agarre con su mano izquierda y cogerá la cadera derecha de la mujer, bajando a la mujer delante de él en un filo atrás externo derecho.



Cartwheel (posición T)

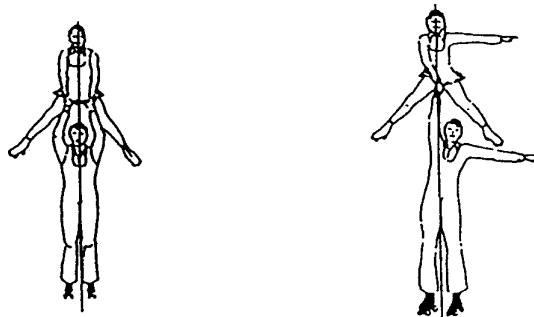
Se realiza como el cartwheel de lado estándar, pero la mujer junta las piernas en posición "T". Esta posición debería ser ejecutada paralela al suelo, mantenida lo más estirada posible sin ningún movimiento. La mujer no debería cambiar en ningún momento el peso hacia la derecha o ejercer demasiada presión sobre la mano izquierda del hombre. Si esto sucede, el soltarse será difícil de realizar. La muñeca y el brazo del hombre deben permanecer rígidos, con el hombro paralelo al suelo. La posición de caída es opcional.



Kennedy Lift

La ejecución estándar de esta elevación empieza con ambos patinadores mirándose, el hombre patinando hacia adelante. Ambos patinadores deberían cogerse las manos izquierdas con izquierda y derecha con derecha, usando el agarre del pulgar pivote. El hombre se inclina lo más abajo posible bajo la mano izquierda de la mujer, levantando las manos derechas por encima de la cabeza. Entonces la mujer apoya el freno con el pie derecho para iniciar el movimiento hacia arriba mientras el hombre la levanta con su mano izquierda. La mujer girará entonces hacia arriba y hacia la derecha, empujando hacia abajo con la mano derecha y cerrando la mano derecha e izquierda en la posición totalmente abierta.

Durante la rotación de la elevación, ambos patinadores deben mantener la posición de los hombros paralela. La mujer debería estar en posición totalmente abierta (split): piernas estiradas y puntas hacia abajo y afuera. La posición de caída es opcional siempre y cuando se mantenga una posición de caída adecuada.



Kennedy Lift (posición layout)

Se empieza de la misma forma que el Kennedy estándar. En la cumbre la extensión, sin embargo, la mujer empieza a mover el cuerpo hacia adelante, cerrando las piernas y estirando el cuerpo desde la cabeza hasta los pies. La cabeza de ella debería estar arriba y la espalda derecha, sin ningún movimiento visible una vez que se haya llegado a la posición. El hombre debería bloquear a la mujer en esta posición sobre su propio eje corporal y girar con los hombros paralelos al suelo. Esta elevación debería ser ejecutada con velocidad y el hombre debería girar con mohawks pequeños y cerrados. La posición de caída es opcional.

Kennedy Lift (posición layout a una mano)

Esta elevación utiliza la misma entrada que el Kennedy estándar pero, en la cúspide de la elevación, el hombre mueve su mano derecha hacia el centro, colocándola bajo el ombligo de la mujer. Mientras lo hace, la mujer saca su mano izquierda hacia un lado, equilibrando su peso sobre la mano derecha del hombre para mantener el cuerpo paralelo al suelo en posición de plancha. Esta mano debe mantenerse firme y la posición de la mujer debe mantenerse sólida, sin que haya ningún movimiento perceptible durante la rotación de la elevación. La posición de caída es opcional.



Militano Lift (or Chair Lift)

La entrada utilizada en la Militano es la más difícil de ejecutar. La elevación se empieza con ambos patinadores patinando hacia atrás. Los patinadores deberían cogerse por las manos opuestas -derecha con izquierda e izquierda con derecha- usando el agarre de pivote pulgar. En el despegue, la mano izquierda del hombre y la mano derecha de la mujer se mantienen abajo (cerca de las nalgas de la mujer), mientras que la mano derecha del hombre y la mano izquierda de la mujer se mantienen por encima de la cabeza.

En este momento la mujer, que está colocada justo en frente del hombre, es elevada desde una entrada atrás externo derecha y girada media rotación hasta la cumbre de la elevación. En esta posición, la mujer mueve su mano izquierda bajo su pierna izquierda, movimiento que resulta más fácil si la mujer mantiene la pierna izquierda doblada hasta que la mano está en posición. Una vez que esto está hecho, la posición básica se realiza con ambos patinadores mirando en direcciones opuestas con la mujer sentada sobre ambas manos. Su pierna izquierda está estirada mientras que la derecha está doblada, en una posición "de corredor de vallas".

Para mantener esta posición, el hombre debe mantener sus brazos cerrados mientras que la mujer debe permanecer rígida e inclinada ligeramente hacia adelante. Ambos patinadores deben girar exactamente con la misma velocidad. Durante el descenso, la mujer debería estar sentada sobre su mano derecha.



Militano Lift (chair position una mano del hombre, no manos de la mujer)

Esta elevación se ejecuta igual que la Militano estándar, excepto por que en la cumbre de la elevación la mujer cambia todo su peso a la pierna y mano izquierdas. Una vez que esto está hecho, la mujer puede liberar la mano derecha de la mano izquierda del hombre, Al soltarla, la mujer girará automáticamente un cuarto de vuelta adicional hacia la izquierda, moviendo la pierna izquierda paralela a los hombros del hombre.

Para cambiar a la posición sin manos, la mujer debe soltar ambas manos, liberando primero la mano izquierda para permitirle al hombre que agarre su pierna izquierda. Esto se realiza más fácilmente manteniendo el peso de la mujer ligeramente hacia su derecha. Una vez que se ha soltado la mano izquierda el peso se cambia de nuevo hacia la pierna izquierda (y a la mano derecha del hombre) para permitir la liberación de la mano derecha. La caída de la elevación es opcional siempre y cuando la mujer esté colocada en un claro filo atrás externo en posición de caída estándar.

Star Lift

La elevación Estrella es una variación de la Militano sin manos. Las dos piernas de la mujer permanecen en posición estirada y abierta (split), con la pierna izquierda guiando a la derecha. La posición de caída es opcional, siempre y cuando el hombre coloque a la mujer en un claro filo atrás externo sin la ayuda de su hombro.



Reversed Loop

Ambos patinadores patinan hacia atrás, el hombre detrás de la mujer. El hombre ase las caderas de la mujer (la mano derecha en la cadera derecha, mano izquierda en la cadera izquierda), con la mujer sosteniendo las muñecas del hombre. Después de una rotación hacia afuera, el hombre rota a la mujer en una posición Split reversa extendido. En una bajada standard o normal, el hombre baja a la mujer sosteniéndola por la cintura.

Reverse Cartwheel

Los patinadores están enfrentados, el hombre rueda hacia adelante. Ambos patinadores asidos mano izquierda con izquierda y derecha con derecha. La salida es la misma alzada de Kennedy. Durante la subida de la alzada de la mujer asume una posición invertida en la misma dirección del hombre. El descenso es Standard o normal, el hombre rodando de frente, el aterrizaje de la mujer es en una posición hacia atrás externa.

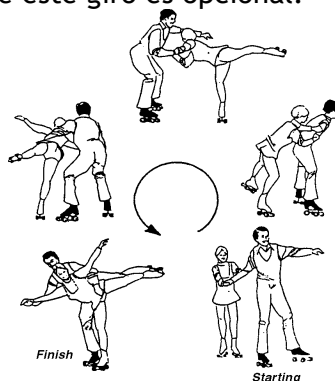
Spin Pancake

Ambos patinadores ruedan hacia adelante, el hombre detrás de la mujer. El hombre ase la cintura de la mujer (la mano derecha en el lado izquierdo, y mano izquierda en el lado derecho), con la mujer sosteniendo las muñecas del hombre. Aunque el hombre dobla sus rodillas, la mujer usa una salida de flip. El hombre alza a la mujer, mientras ella hace un giro a una posición invertida, mientras enfrenta la dirección del hombre. Las piernas de la mujer pueden estar en una posición split o una posición cruzada. La salida es opcional.

9.3. Piruetas

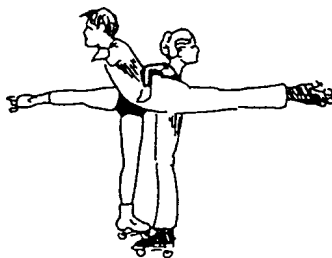
Kilian Camel

El giro empieza con ambos patinadores hacia adelante, con el hombre cogiendo la mano derecha de la mujer con su mano derecha en el agarre del pulgar pivote. Mientras el hombre hace girar a la mujer en un filo derecho adelante interno, ella hará este filo más profundo y girará a un filo atrás externo, estando siempre en posición camel. Mientras hace esto, el hombre debería coger la cadera izquierda de la mujer con su mano izquierda atrayendo a la mujer, que está en posición de Camel, mientras él pasa a derecho atrás externo y se une a ella en la posición de camel. Las posiciones del giro de ambos patinadores deberían ser iguales, demostrando una buena forma del giro como se ha indicado previamente. La salida de este giro es opcional.



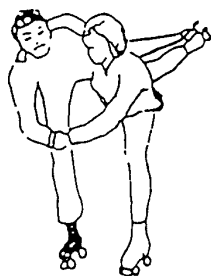
Pull Around Catch-Waist Camel

Este giro empieza igual que la camel Pull Around, excepto por que el hombre gira media rotación más mientras sujeta la cadera izquierda de la mujer con su mano derecha. Los patinadores deberían mirar en direcciones opuestas. La salida de este giro es opcional.



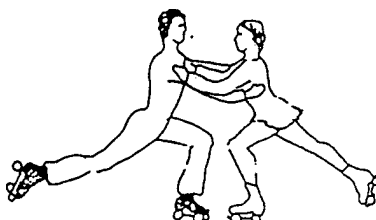
Tango or Face to Face Camels

Usando la entrada del giro circular, la mujer gira media vuelta más de forma que ambos patinadores estarán mirando en la misma dirección. El hombre debería estar en la posición Camel derecho adelante interno; la mujer en la posición de camel izquierdo atrás interno. La mano derecha del hombre y la izquierda de la mujer deberían estar unidas delante de la pareja, con la mano izquierda del hombre cogiendo la cadera izquierda de su compañera. La posición de ambos patinadores debería coincidir y se debería observar una buena posición de giro. La salida de este giro es opcional.



Face to Face Inner Back Sit Spin

Usando la entrada circular, los patinadores se miran uno a otro mientras giran en filo izquierdo atrás interno, las piernas libres extendidas y espalda recta. Usando ambas manos, el hombre cogerá la parte inferior de la espalda de la mujer mientras la mujer coge los hombros de su compañero. Para mantener la posición corporal correcta, las espaldas de ambos patinadores deben permanecer firmes mientras los patinadores se inclinan lejos uno del otro. Las espaldas y piernas libres deberían permanecer rectas, con las cabezas erguidas. La salida de este giro es opcional.



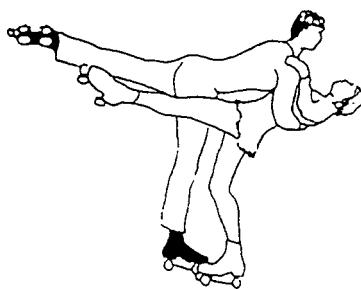
Face to Face Outer Back Sit Spin

Se ejecuta igual que el giro sentado Atrás Interno Cara a Cara, excepto por que ambos patinadores girarán en filos derecho atrás externo.

Lay Over Camel Spin

Después de ejecutar la entrada circular, ambos patinadores cambian a filos derecho adelante interno cuando se encuentran. El hombre cambia entonces a Camel derecho atrás externo, mientras la mujer cambia a la posición invertida. También es posible que el hombre cambie el pie en este momento y realice un Camel IB El hombre coge a la mujer por la parte inferior de la espalda; la mujer coge los hombros de su compañero. La mujer debe mantener el control de la pierna libre estirándola para igualar la línea de la pierna libre del hombre (el lado izquierdo del cuerpo del hombre debería estar mirando hacia arriba). Ella debe estar girando en un filo y aguantando el peso de su cuerpo -no dejando que el pie que patina se arrastre.

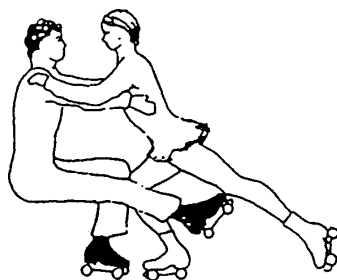
NOTA: Al ejecutar el camel, el hombre debe coger la máxima fuerza posible con su pierna libre para mantener el giro en movimiento. Al mismo tiempo, debe también mantener la posición de la parte superior del cuerpo tan fuerte como sea posible para sostener a la mujer. En ningún momento durante este giro puede la mujer inclinarse hacia abajo ni el hombre se puede inclinar hacia adelante. La salida es opcional, pero se deben hacer todos los esfuerzos para acabar el giro con buen estilo.



Hazel Spin

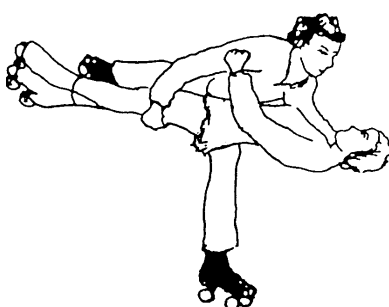
Después de la entrada circular, los patinadores se cogerán en posición cara a cara mientras patinan en filo izquierdo adelante externo. Simultáneamente la mujer cambiará a filo derecho adelante interno mientras el hombre balancea su pierna derecha en redondo y hacia adelante hasta una posición sentado izquierdo atrás interno. La mujer debería entonces cambiar a sentado atrás externo derecho con la pierna libre extendida atrás. El hombre debería coger la parte inferior de la espalda de la mujer con ambas manos; la mujer debería coger los hombros de su compañero.

NOTA: La mujer puede elegir soltar ambas manos mientras gira en esta posición.



Impossible Spins

Usando una entrada circular, la pareja ejecuta un giro Camel Lay Over, después de la cual el hombre mueve su mano derecha hacia abajo hasta la pierna izquierda de la mujer y la eleva sobre el suelo. La mujer debe permanecer muy rígida durante el giro. Para salir del giro, la mujer baja la pierna derecha hasta el suelo y ambos patinadores se levantan, girando en filos derecho atrás externo.



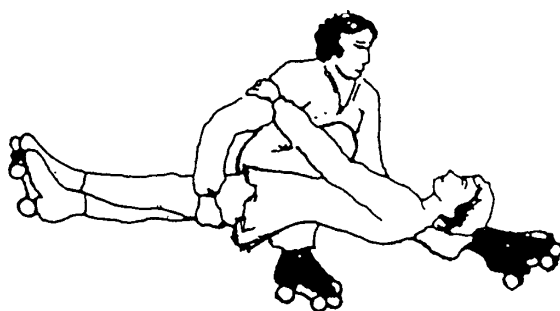
Impossible Sit Spin.

Ejecutada igual que el giro Imposible, excepto por que el hombre gira en posición sentada.

Impossible with a Twist.

Se realiza como el giro Imposible, pero mientras la mujer es elevada del suelo, ella gira y mira hacia abajo.

NOTA: La salida de todos los giros Imposibles es opcional después de alcanzar la posición de filo atrás externo. Recuerden que todas las posiciones de salida deberían ser realizadas con buena forma con las cabezas erguidas, brazos estirados, espaldas rectas y las piernas libres estiradas y totalmente extendidas.

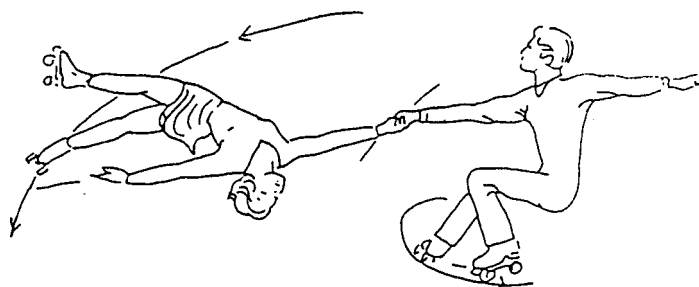


9.4. Espirales de la muerte

Ambos patinadores giran atrás en un pequeño círculo. El hombre agarra la muñeca derecha de la mujer con su mano derecha e inclina su cuerpo hacia atrás, lejos de la mujer. Mientras él hace esto, la mujer también se inclina hacia atrás. Entonces el hombre flexiona las rodillas y gira alrededor del freno izquierdo. La posición de la mujer debería ser con las caderas hacia arriba, los hombros inclinados hacia abajo y la pierna libre recta desde la cabeza hasta la punta del pie. La cabeza debería estar ligeramente hacia abajo.

Para completar la Espiral de la Muerte, el hombre tira hacia arriba el brazo de la mujer mientras ella empuja con su pierna para acabar en una posición de espiral atrás externo derecho.

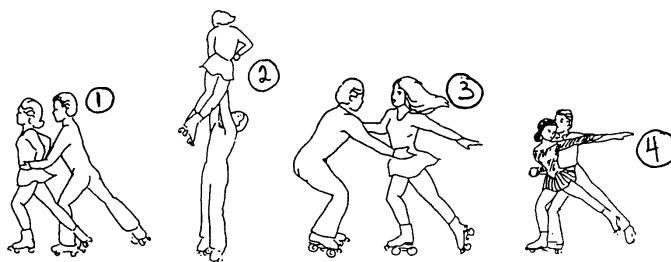
NOTA: Es muy importante que el hombre mantenga un tirón constante hacia atrás sobre la mujer, permitiéndole a ella, aguantar su posición corporal mientras mantiene la velocidad del movimiento.



9.5. Salto Twist

Ambos patinadores deberían ir patinando hacia atrás con el hombre colocado detrás de la mujer y guiándola en la dirección del desplazamiento. Él debería tener las manos en las caderas de la mujer con las manos de ella cubriendo las de él. La mujer realiza una entrada de Lutz o Flip e inmediatamente alcanza una abertura o extensión total, seguida por el número de rotaciones correspondientes. Durante estas rotaciones, la mujer debe girar libremente en el aire. Antes de la caída, la mujer será cogida por el hombre y éste la asistirá en una caída suave en filo atrás externo.

En la caída, los patinadores pueden estar en la misma dirección o mirándose. Sin embargo, la técnica de caída cara a cara es más difícil y se considerará de ejecución técnica superior.



9.6. Secuencia de pasos

Lado a lado

Durante la realización de pasos lado a lado en parejas, el movimiento del cuerpo, brazos, piernas y manos debería coincidir lo máximo posible, presentando a la pareja como uno.

Secuencia de pasos de contacto

El trabajo de pies de contacto es un elemento obligatorio en patinaje de parejas y, como otras partes del programa, debe ser practicado durante muchas horas cada semana. Al presentar pasos de contacto, una pareja puede ejecutar los mismos movimientos que en los pasos individuales. Cualquier segmento con movimientos de pasos de contacto debe ser realizado mientras la pareja mantiene algún tipo de contacto físico.

Cuando los pasos de contacto se patinan con música viva o muy enérgica, estos segmentos se alargarán durante una distancia bastante larga de la pista. En otras ocasiones, los pasos pueden quedar restringidos a un área muy pequeña de la pista, realzando un trozo de música lenta con un diseño circular. En cualquier caso, es importante recordar que la incorporación de pasos de contacto debe adecuarse a la música elegida y no ser simplemente añadida para llenar una idea preconcebida de los requisitos del campeonato. Para añadir valor a un programa de parejas, los pasos de cualquier tipo deben complementar la música, como si las ideas para la música y los pasos hubieran sido creadas a la vez.

Aunque normalmente se ejecutan "en línea", hay momentos en algunos programas en los que, mientras se realizan giros, los patinadores podrían estar alineados uno detrás del otro. Sea cual sea la posición de los patinadores, los pasos, saltos e inclinaciones del cuerpo deberían ser construidos con imaginación. Aunque existen muchas variaciones de pasos, se debe recordar que los filos crean movimiento y que el movimiento da la sensación de espectáculo - un importante efecto desde el punto de vista del juez y del espectador.

Secuencia de pasos en sombra

El trabajo de pies sombra es exactamente lo que su nombre indica: segmentos de pasos de diversa dificultad realizados por cada patinador como si fuera la misma imagen que el otro. Los pasos sombra deberían consistir en la acción duplicada de los movimientos del otro miembro de la pareja que pueden ser cualquier acción, movimiento o serie de pasos. La forma más sencilla para imaginar la realización de un movimiento simétrico sería pensar en la pareja realizando amplias águilas, con un patinador detrás del otro.

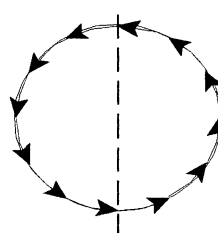
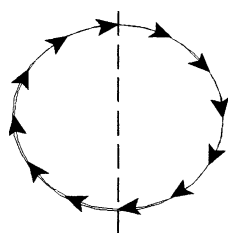
Los pasos sombra pueden ser realizados con los patinadores patinando lado a lado o "en línea" pero separados. Independientemente del nivel, todos los programas de parejas deberían contener al menos un segmento de pasos simétricos. La realización de estos pasos demuestra no sólo la habilidad de la pareja para patinar juntos al unísono, sino que también revela los puntos fuertes de las habilidades individuales de cada uno de los patinadores.

Se deben invertir muchas horas de práctica, tanto dentro como fuera de la pista, para perfeccionar los pasos sombra. Se trata de uno de los elementos más difíciles e importantes que hay que dominar. El uso de espejos es una ayuda importante para igualar los movimientos corporales de ambos patinadores. El espejo permite a la pareja ver inmediatamente las posiciones de brazo y cuerpo y les permite "sentir" cada posición mientras ven como la realizan.

Sin importar qué tipo de pasos se incluyen en el programa final de parejas, cada tipo debería estar bien planeado y bien ejecutado. El uso de brazos, manos, piernas y otros movimientos corporales expresivos sirve para realzar el valor de los pasos y armonizará los movimientos con la música tal y como el director manipula los miembros de una orquesta. Se debería hacer todo el esfuerzo posible para coordinar al máximo cada paso en el segmento, proyectando la imagen de simetría por la que todas las parejas deberían esforzarse.

9.7. Tipos de secuencias de pasos

Círculo: Patinar un círculo completo u ovalado utilizando por lo menos tres cuartas (3/4) partes del ancho de la pista, usando pasos avanzados.



Serpentina: Se patina empezando desde cualquier lado corto de la pista y progresando hasta realizar por lo menos dos (2) curvas de no menos de la mitad de la mitad ($1/2$) del ancho de la pista de patinaje y terminando en el otro lado opuesto de la pista, usando pasos avanzados.



Diagonal. Se patina empezando en una esquina de la pista y terminando cerca de la esquina diagonal opuesta a la misma. Se tendrá que cubrir por lo menos tres cuartas ($3/4$) partes de la pista con pasos avanzados.



Línea recta. Empezando en el lado corto de la pista y terminando en el lado corto opuesto. Debe cubrir al menos tres cuartas ($3/4$) partes de la pista con pasos avanzados.

