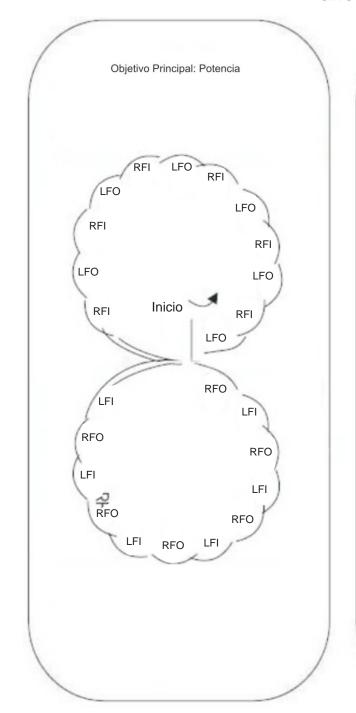
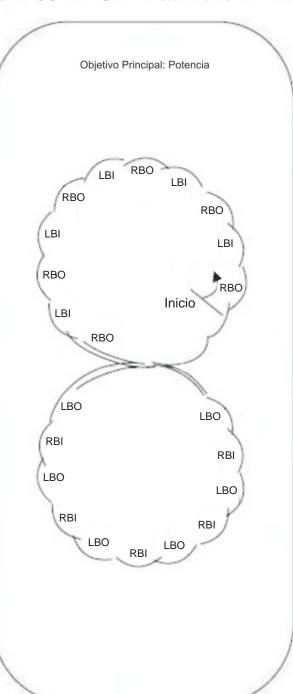
PM Patrón 1 CRUZADOS HACIA DELANTE Y ATRÁS





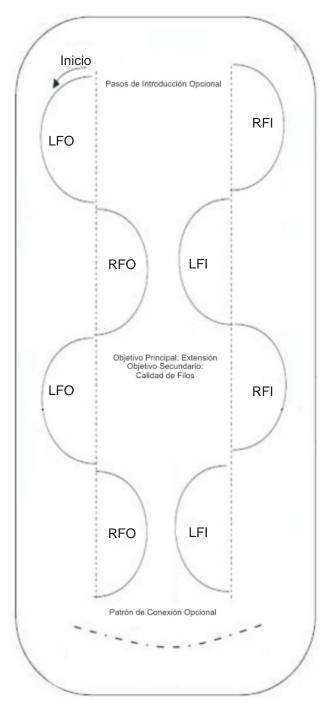
1.- Cruzado Adelante y Atrás: El patinador deberá realizar pasos cruzados hacia adelante/atrás en un patrón en forma de ocho. Deberá realizar de 4 a 8 pasos cruzados Deberá realizar dos pasadas completas al ocho. Podrá usar uno o dos pies en la transición. Pasos de introducción opcionales.

Se debe patinar de acuerdo al patrón y descripciones. Se permite libertad en posiciones de pierna libre y brazos Manteniéndose dentro de los requerimientos básicos de postura.



PM Patrón 2

PALOMAS CONSECUTIVAS EXTERNAS E INTERNAS

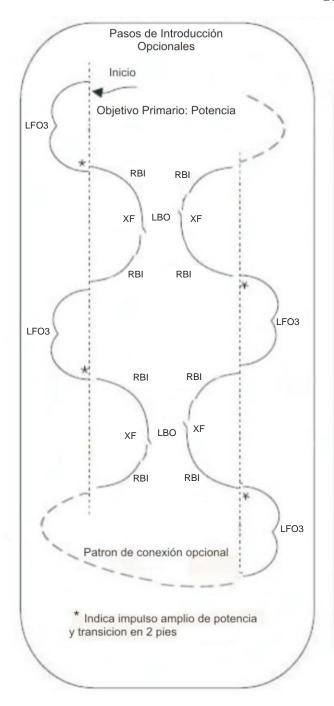


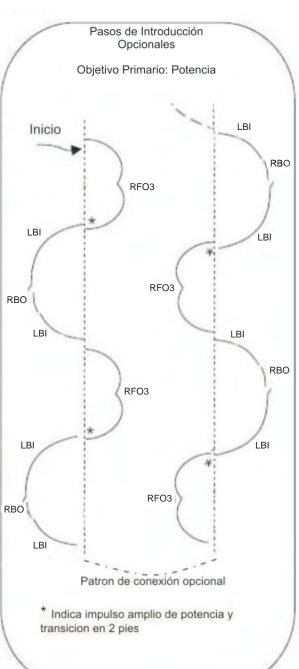
2.- Palomas Consecutivas Externas e Internas: El patinador deberá realizar paloma sobre el pie izquierdo. y luego sobre el pie derecho. La primera serie será sobre el filo Externo. La segunda serie será en filo Interno. Se permite pasos cruzados para cambiar de serie. La cantidad de palomas dependerá del tamaño de la pista y de la altura del patinador; sin embargo se deberá realizar como mínimo cuatro palomas externas y cuatro palomas internas. La pierna libre deberá estar a la altura de la cadera o mas alto y extendida.

Se debe patinar de acuerdo al patrón y descripciones. Se permite libertad en posiciones de pierna libre y brazos manteniéndose dentro de los requerimientos básicos de postura.



PM Patrón 3 TRES DE POTENCIA ADELANTE





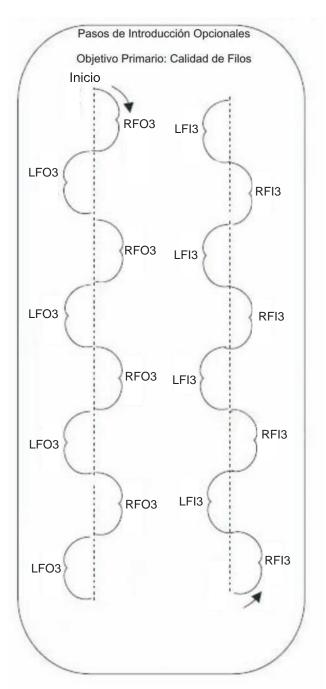
3.- Tres De Potencia Adelante: el patinador deberá realizar tres externo adelante en posición equilibrada seguidos de un paso cruzado hacia atrás. Se deberán realizar no menos de cuatro, y no mas de seis series de tres de potencia en con cada pie, dependiendo de la altura del patinador. Los patinadores podrán comenzar este patrón con cualquiera de los pies, debiendo alternar en la segunda serie. Los pasos de conexión entre ambos patrones y los pasos de introducción son opcionales.

Se debe patinar de acuerdo al patrón y descripciones. Se permite libertad en posiciones de pierna libre y brazos manteniéndose dentro de los requerimientos básicos de postura.



PM Patrón 4

TRES ALTERNADOS HACIA ADELANTE



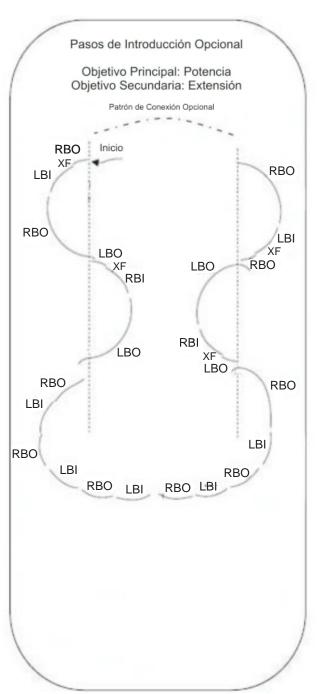
4.- Tres Alternados Hacia Adelante: Comenzando en una posición de detención el patinador deberá ejecutar tres alternados hacia adelante. El tamaño de la pista y la altura del patinador determinarán la colocación de los Tres sobre el hielo. Deberá realizar 4, 6 u 8 tres alternados. Se deberá utilizar a modo de referencia una línea de eje ubicada en el centro de la pista, o dos en los laterales.

Se debe patinar de acuerdo al patrón y descripciones. Se permite libertad en posiciones de pierna libre y brazos manteniéndose dentro de los requerimientos básicos de postura.



PM Patrón 5

CRUZADOS ALTERNADOS HACIA ATRÁS A FILO EXTERNO MANTENIDO



5.- Cruzados Alternados Hacia Atrás a Filo Externo Mantenido: El patinador deberá realizar cruzados hacia atrás alternados a filo externo mantenido realizados sobre semicírculos a lo largo de toda la pista de patinaje se deberá realizar dos vueltas completas al patrón, para completas un mínimo de 8 semicírculos. En los extremos deberá realizar pasos cruzados para unir el patrón. Pasos de introducción y conexión opcionales.

Se debe patinar de acuerdo al patrón y descripciones. Se permite libertad en posiciones de pierna libre y brazos manteniéndose dentro de los requerimientos básicos de postura.

