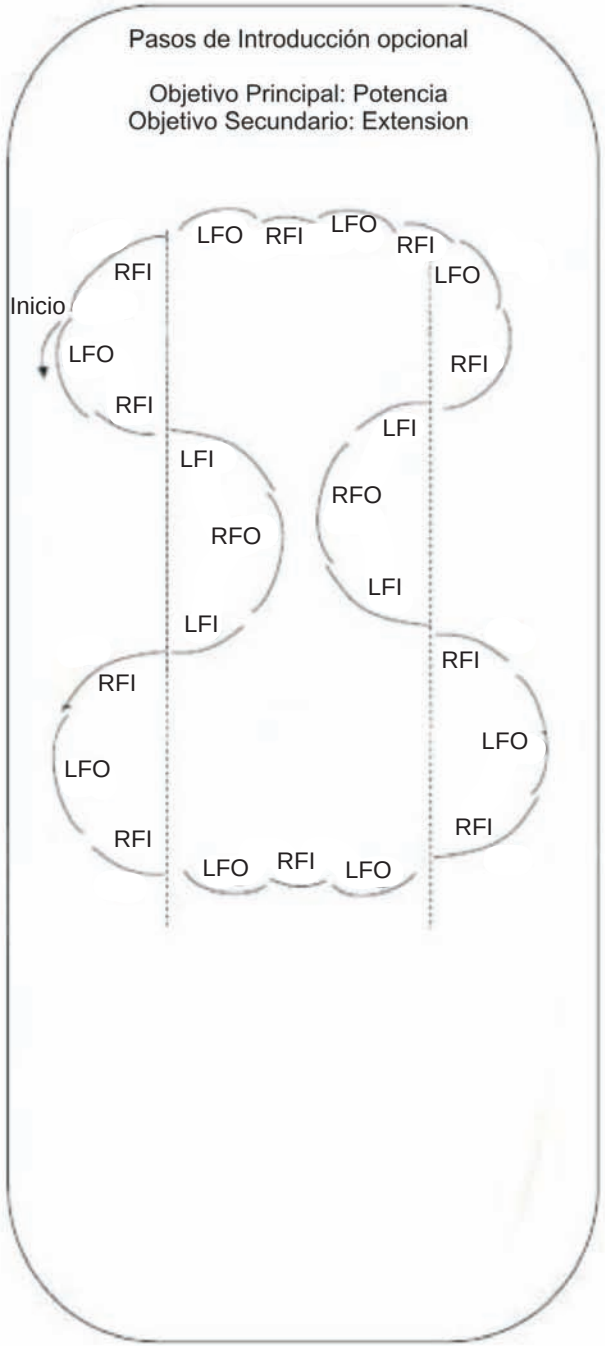
# PREJUVENIL

## PJM Patrón 1

## CRUZADOS PERIMETRALES DE POTENCIA ADELANTE




1.- Cruzado Perimetral De Potencia Adelante: (solo sentido anti horario) el patinador deberá realizar con cada pie cuatro series de cruzado perimetral de potencia a lo largo de la pista y terminar con pasos cruzados en los extremos, con un mínimo de 4 cruzados en total. El deslizamiento cubrirá de una a dos vueltas a la pista dependiendo el tamaño de la pista y la altura del patinador. 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 requisitos básicos de postura

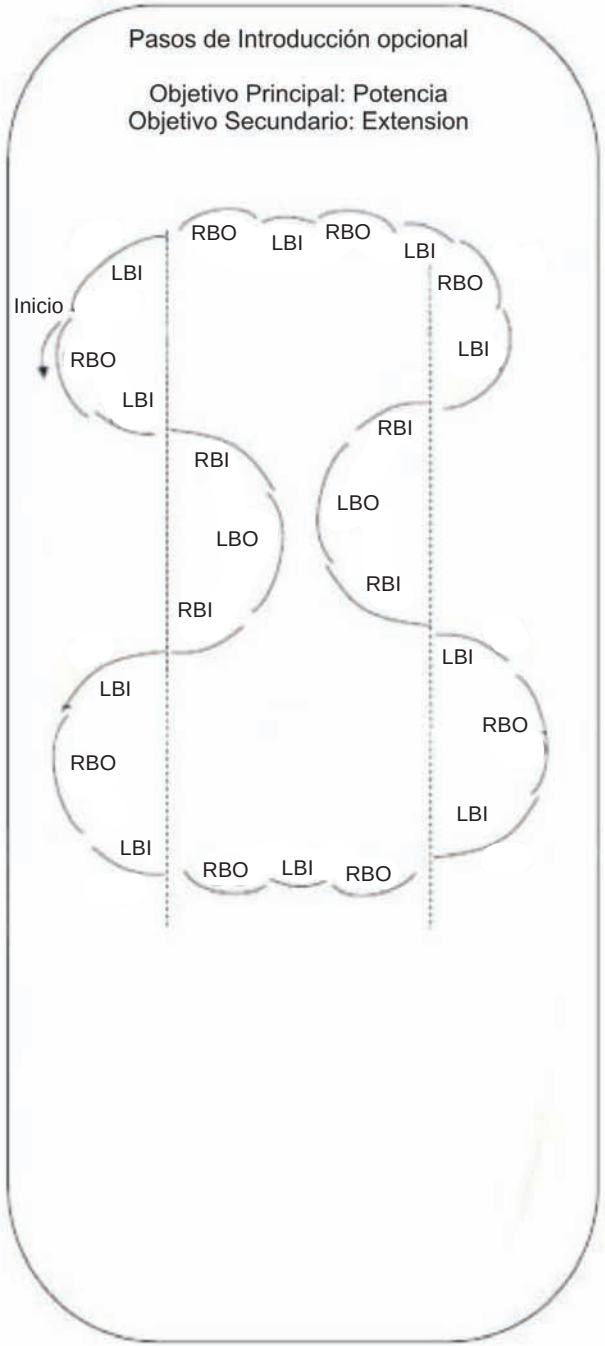
FAPH
Agosto 2010

Diseño: ORLANDO, Daniela
Supervisíon: WILLIAMS, Douglas

# PREJUVENIL

## PJM Patrón 2

## CRUZADOS PERIMETRALES DE POTENCIA HACIA ATRÁS




2.- Cruzado Perimetral De Potencia Atrás: (solo sentido anti horario) El patinador deberá realizar con cada pie cuatro series de cruzado perimetral de potencia a lo largo de la pista y terminar con pasos cruzados en los extremos, con un mínimo de 4 cruzados en total. El deslizamiento cubrirá de una a dos vueltas a la pista dependiendo el tamaño de la pista y la altura del patinador. 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.

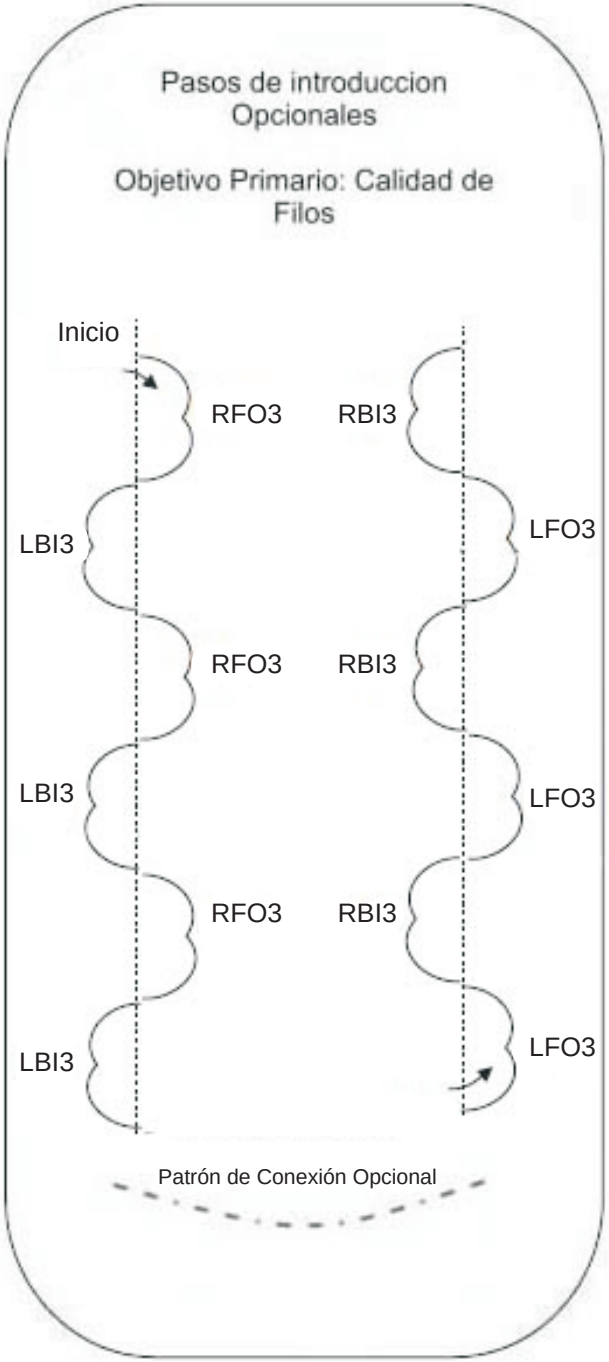
FAPH
Agosto 2010

Diseño: ORLANDO, Daniela
Supervisíon: WILLIAMS, Douglas

# PREJUVENIL

PJM Patrón 3

FO-BI: TRES EN DESLIZAMIENTO




3.- FO-BI Tres en Deslizamiento: El patinador deberá realizar tres alternado adelante y atrás, cubriendo en la primer serie tres con el pie derecho externo adelante y tres con el pie izquierdo interno atrás. Deberá luego invertir y realizar otra serie de tres con el pie izquierdo externo adelante y tres con el pie derecho interno atrás. 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.

FAPH

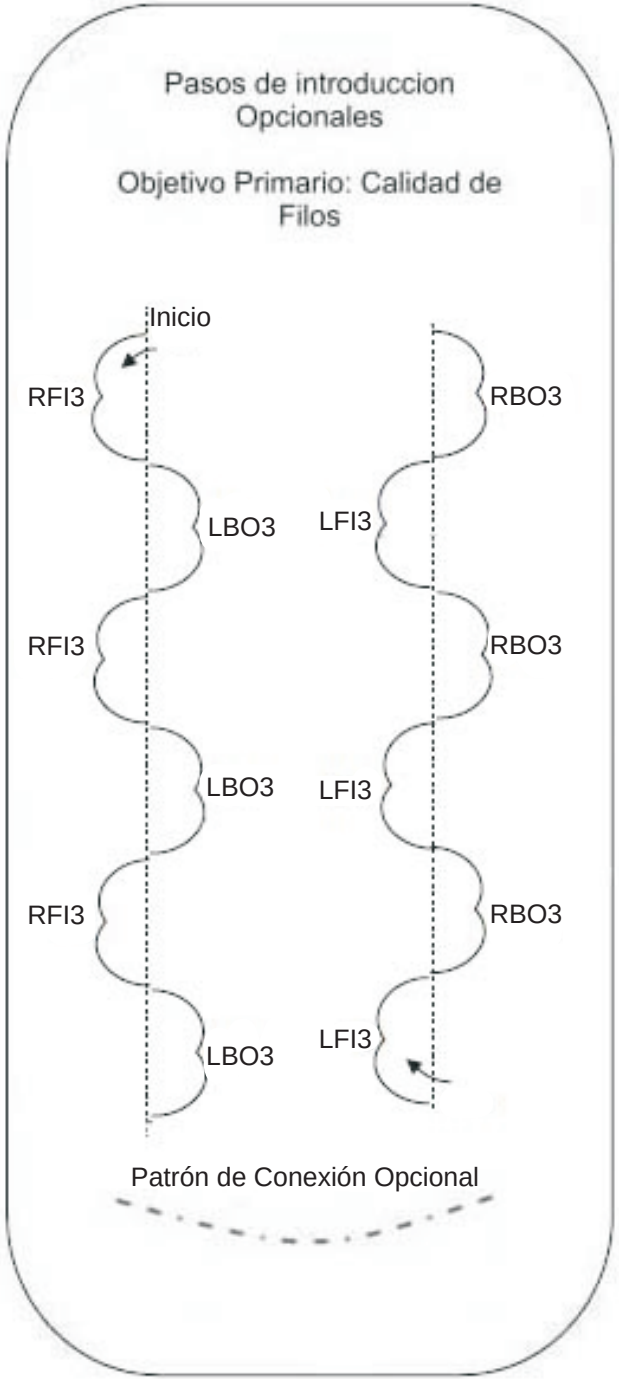
Agosto 2010

Diseño: ORLANDO, Daniela
Supervisíon: WILLIAMS, Douglas

# PREJUVENIL

PJM Patrón 4

FI-BO: TRES EN DESLIZAMIENTO




4.- FI-BO Tres en Deslizamiento: El patinador deberá realizar tres alternado adelante y atrás, cubriendo en la primer serie tres con el pie derecho interno adelante y tres con el izquierdo externo atrás. Deberá luego invertir y realizar otra serie de tres con el pie izquierdo interno adelante y tres con el pie derecho externo atrás. 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.

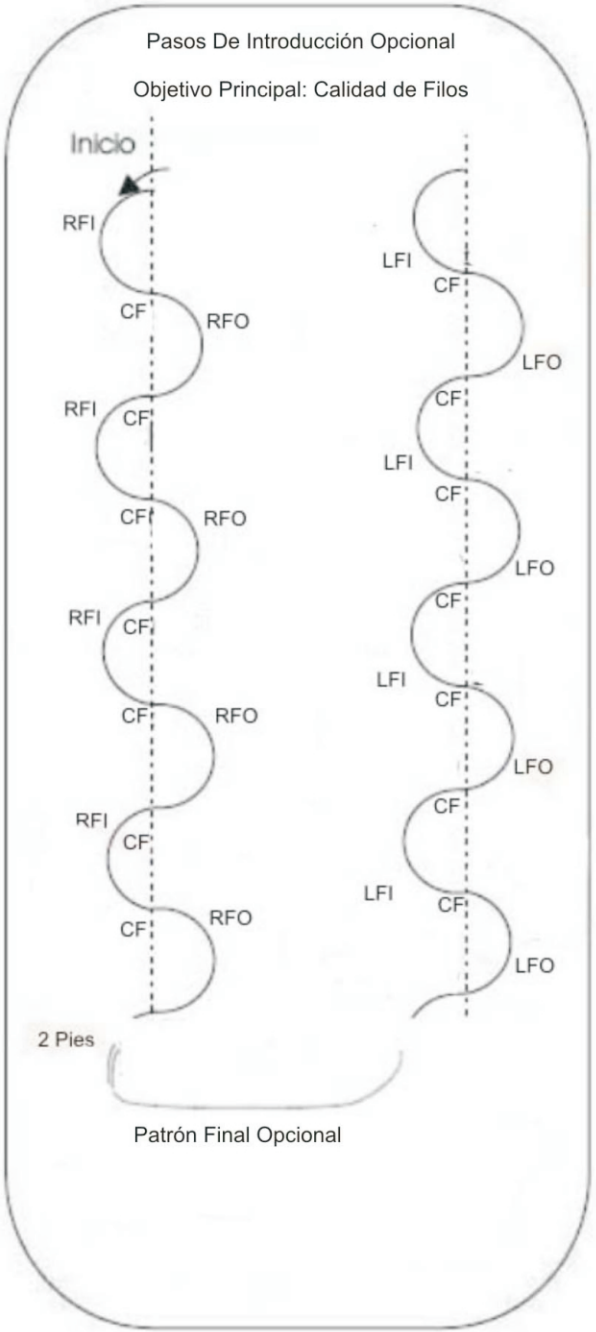
FAPH
Agosto 2010

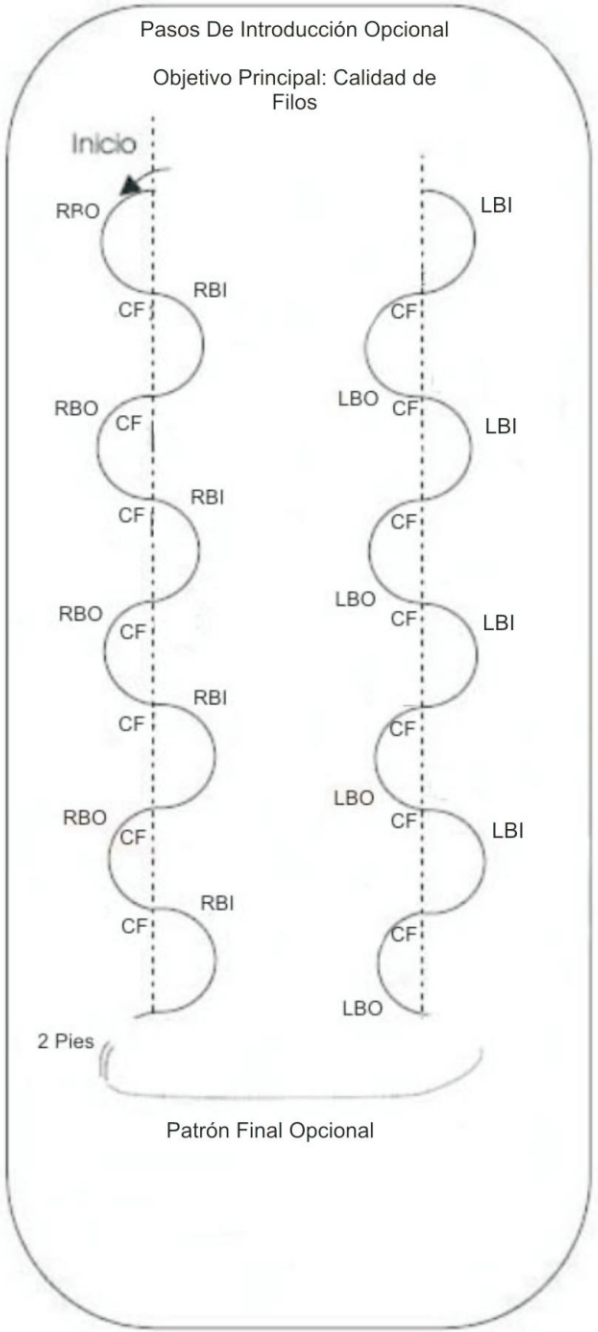
Diseño: ORLANDO, Daniela
Supervisíon: WILLIAMS, Douglas

# PREJUVENIL

PJM Patrón 5

CAMBIO DE FILO DE POTENCIA DE POTENCIA ADELANTE Y ATRÁS




5.- Cambio De Filo De Potencia Hacia Adelante Y Atrás: El patinador deberá realizar cambios de filo alternados en un solo pie. En la primera vuelta a la pista realizara FI a FO cambiando de pie en la segunda recta. En la segunda serie realizará BI a BO nuevamente cambiando de pie en la segunda recta. Los pasos de introducción y conexión 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

FAPH

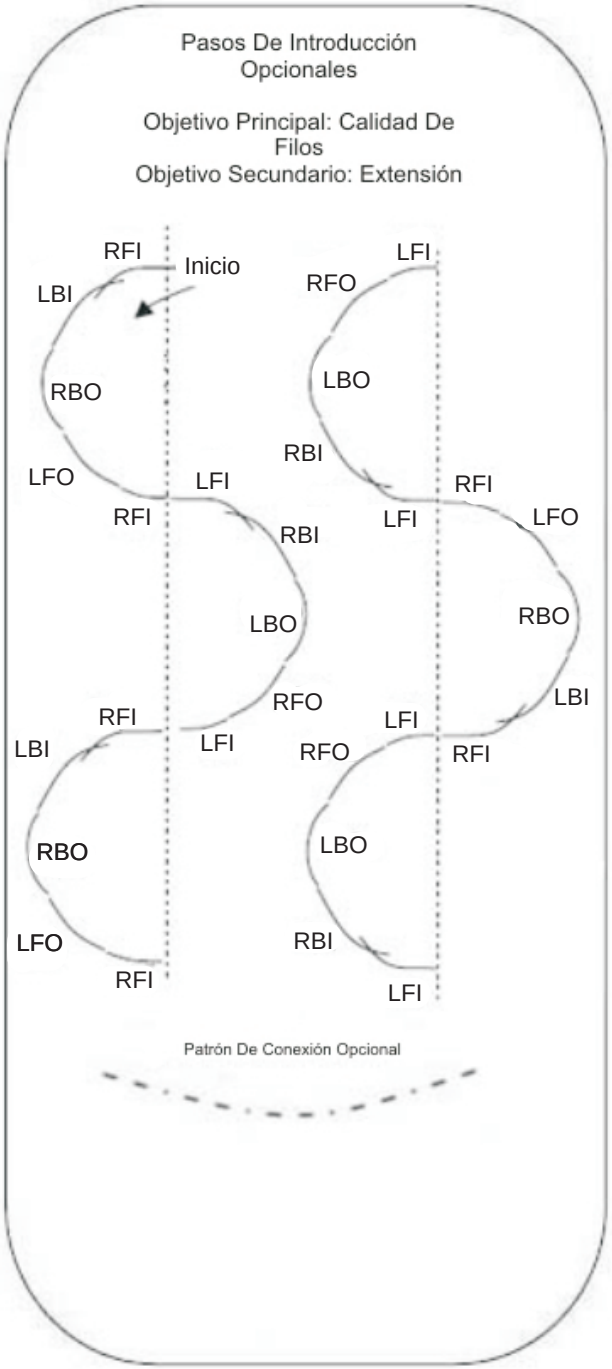
Agosto 2010

Diseño: ORLANDO, Daniela
Supervisíon: WILLIAMS, Douglas

# PREJUVENIL

PJM Patrón 6

SECUENCIA DE MOHAWK EN 5 PASOS




6.- Secuencia De Mohawk En 5 Pasos: El patinador deberá realizar mohawks alternado adelante sobre semicírculos consecutivos. Cada serie consiste de 5 pasos. El patinador realizará como mínimo tres series con cada pie para completar en total de seis semicírculos. 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 básico de postura

FAPH
Agosto 2010

Diseño: ORLANDO, Daniela
Supervisíon: WILLIAMS, Douglas