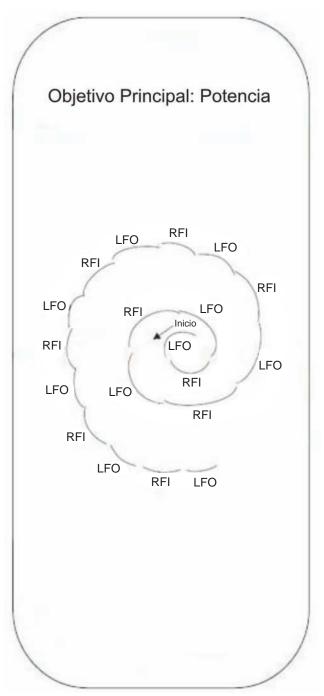
IM Patrón 1

IMPULSOS DE POTENCIA HACIA DELANTE EN CIRCULO



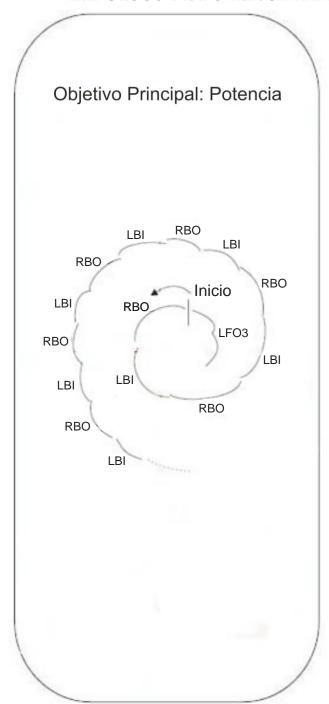
1.- Impulso de Potencia Hacia Adelante en Círculo: Comenzando de una posición de detención, el patinador deberá realizar pasos cruzados hacia adelante acelerando progresivamente la velocidad de los pies a través de todo el patrón, desde una velocidad y ritmo lentos hasta una completa aceleración y velocidad. A medida que el patinador acelera, el círculo se va ampliando. Los círculos de potencia se realizan en ambos sentidos. No se recomienda mas de 15 pasos cruzados en total.

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.



IM Patrón 2

IMPULSOS DE POTENCIA HACIA ATRÁS EN CIRCULO



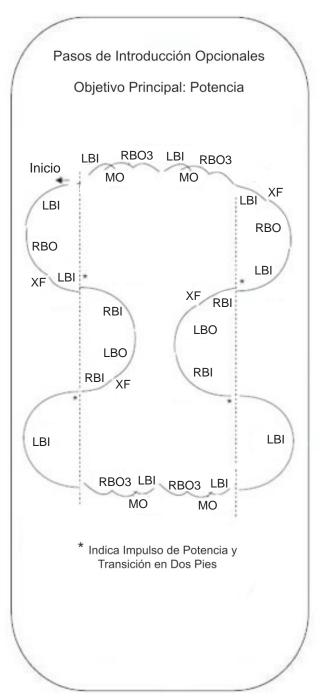
2.- Impulsos de Potencia Hacia Atrás en Círculo: Comenzando de una posición de detención, el patinador deberá realizar pasos cruzados hacia atrás acelerando progresivamente la velocidad de los pies a través de todo el patrón, desde una velocidad y ritmo lentos hasta una completa aceleración y velocidad. A medida que el patinador acelera, el círculo se va ampliando. Los círculos de potencia se realizan en ambos sentidos. No se recomienda mas de 15 pasos cruzados en total.

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.



IM Patrón 3

CRUZADOS PERIMETRALES DE POTENCIA HACIA ATRÁS CON TRES



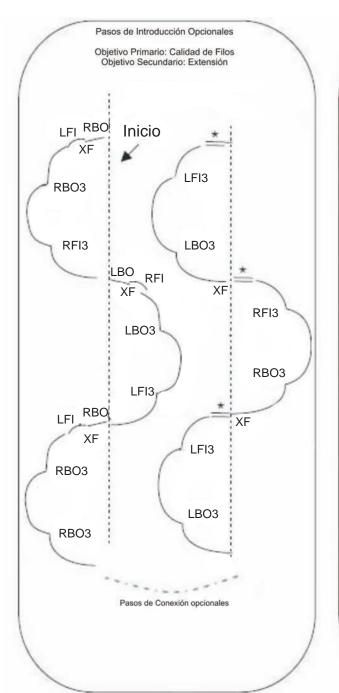
3.-Cruzados Perimetrales De Potencia Hacia Atrás Con Tres: El patinador debe realizar 8 series de impulsos de potencia a lo largo de la pista de patinaje seguidos de tres de potencia en los extremos. Esta secuencia cubre dos vueltas a la pista de patinaje y se realiza en ambos sentidos. Las transiciones pueden ser a modo de paso amplio o en dos pies. Los pasos de introducción son opcionales.

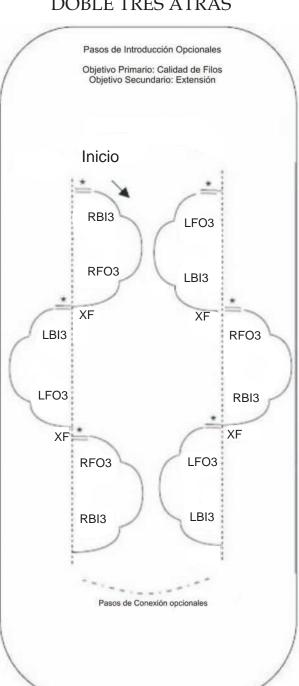
Se debe patinar de acuerdo al patrón y descripciones. Se permite libertad en posiciones de pierna libre y brazos manteniéndose dentro de los requerimientos básicos de postura.



Diseño: ORLANDO, Daniela Supervisíon: WILLIAMS, Douglas

IM Patrón 4 DOBLE TRES ATRÁS





4.- Doble Tres Atrás: El patinador deberá realizar doble tres atrás consecutivos sobre semicírculos alternando pies. Deberá realizar de cuatro a seis semicírculos con cada filo, dependiendo de la potencia del patinador. La secuencia comienza con doble tres BO que cubrirán la primer vuelta a la pista y la segunda serie sera de doble tres BI cubren una segunda vuelta. Pasos de introducción y de conexión opcionales.

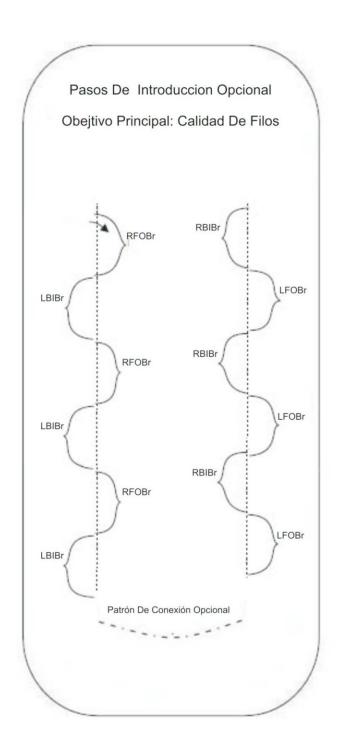
Se debe patinar de acuerdo al patrón y descripciones. Se permite libertad en posiciones de pierna libre y brazos manteniéndose dentro de los requerimientos básicos de postura.

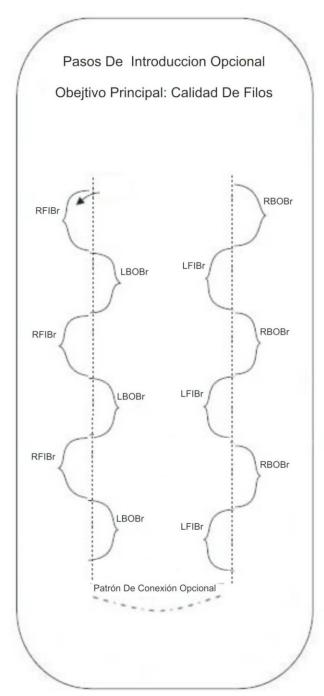


Diseño: ORLANDO, Daniela Supervisíon: WILLIAMS, Douglas

IM Patrón 5

BRACKETS EN DESLIZAMIENTO





5.- Brackets en Deslizamiento: El patinador deberá realizar dos series de brackets sobre semicírculos; en la primer seria deberán realizarse RFO-LBI Br al rededor de toda de la pista, continuando con LFO- RBI Br en una segunda vuelta a la pista. Una vez completada esta secuencia, deberá realizar dos series mas de brackets; la primer vuelta a la pista sera de RFI-LBO Br; y luego en una segunda vuelta LFI-RBO Br. Los pasos de conexión son opcionales.

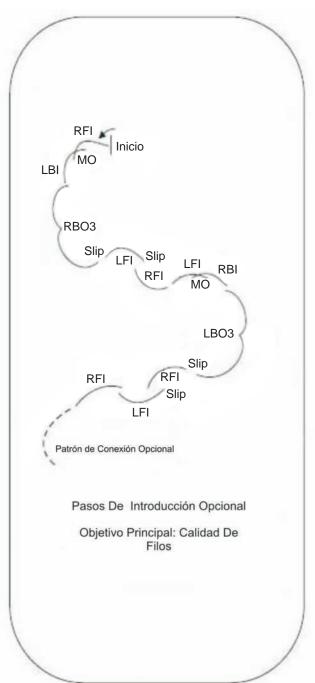
Se debe patinar de acuerdo al patrón y descripciones. Se permite libertad en posiciones de pierna libre y brazos manteniéndose dentro de los requerimientos básicos de postura.



Diseño: ORLANDO, Daniela Supervisíon: WILLIAMS, Douglas

IM Patrón 6

DIAGRAMA DE SLIDE CHASSE FILO INTERNO



6.- Diagrama de Slide Chasse Filo Interno: El patinador deberá realizar 4 patrones alternados de slide chasse interno precedidos de tres de potencia. Pasos de introducción y conexión son opcionales. El patrón debe cubrir la totalidad de la pista de patinaje.

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.

