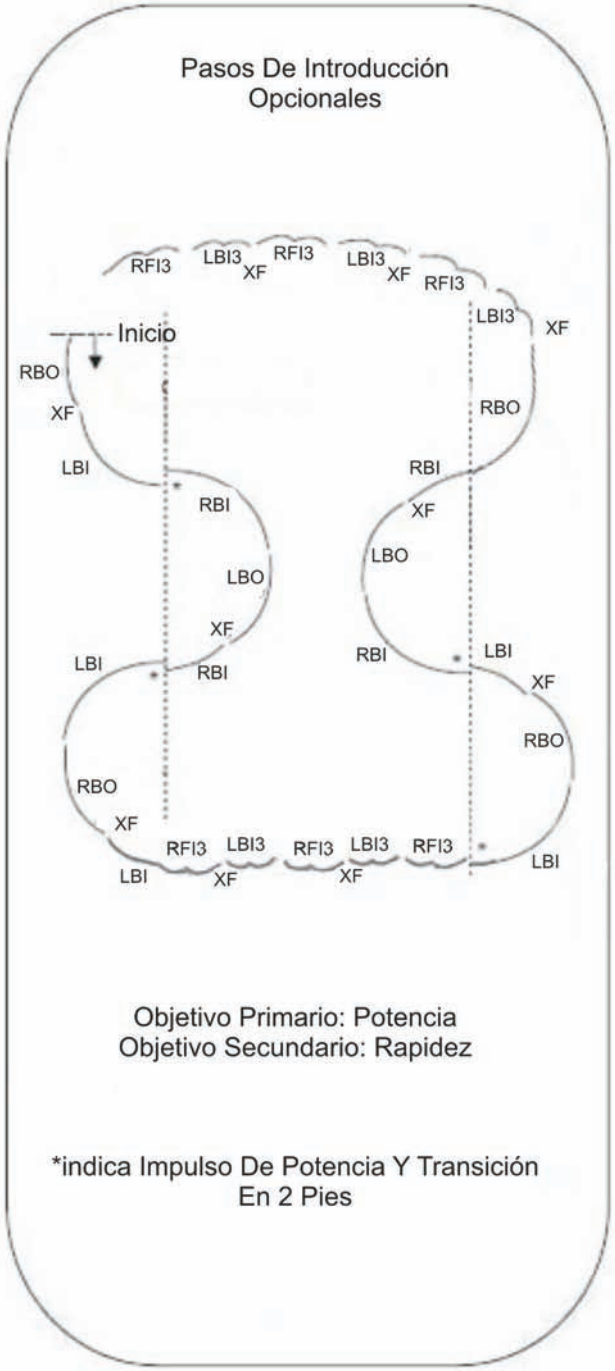
NOVICIO

NM Patrón 1

CRUZADOS PERIMETRALES DE POTENCIA HACIA ATRÁS CON TRES INTERNO ATRÁS Y TRES INTERNO ADELANTE



1.-Cruzados Perimetrales de Potencia Hacia Atrás con Tres Interno Atrás y Tres Interno Adelante: El patinador debe realizar el deslizamiento hacia atrás de potencia en ambos sentidos. Deberá realizar dos vueltas a la pista en el sentido anti horario teniendo que realizar los pasos con Tres en los extremos. Cuatro series de deslizamiento y en las curvas deben realizar de 4 a 6 series de Tres, en cada extremo. 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.

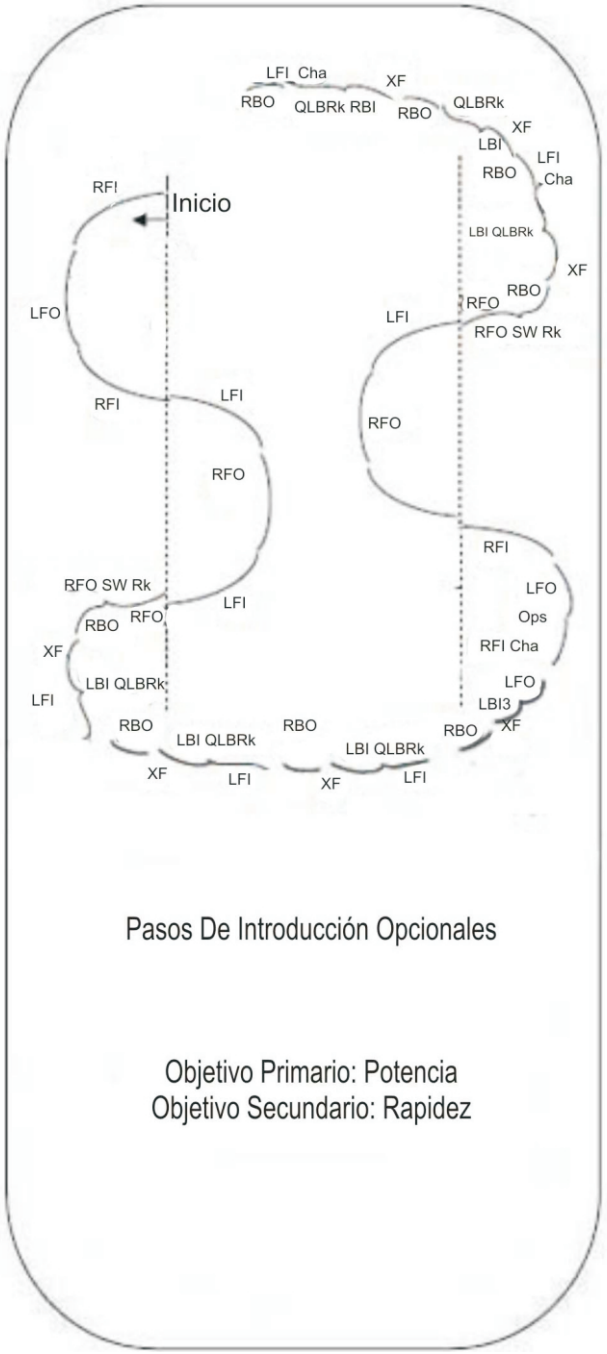
FAPH
Agosto 2010

Diseño: ORLANDO, Daniela
Supervisíon: WILLIAMS, Douglas

NOVICIO

NM Patrón 2

DESLIZAMIENTO PERIMETRAL CRUZADO DE POTENCIA ADELANTE A SECUENCIA DE ROCKER RÁPIDO HACIA ATRÁS



2.- Deslizamiento Perimetral Cruzado De Potencia Adelante A Secuencia De Rocker Rápido Hacia Atrás: El patinador debe realizar deslizamiento perimetral de potencia en ambos sentidos. Se debe completar dos vueltas a la pista de patinaje, con la secuencia de rocker en ambos extremos de la pista. Cuatro series de impulsos deberán realizarse en cada sentido y se debe realizar de 4 a 6 secuencias de rocker en los extremos. El patrón final puede utilizar choctaw abierto o choctaw cerrado. El chasse FI es opcional. 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.

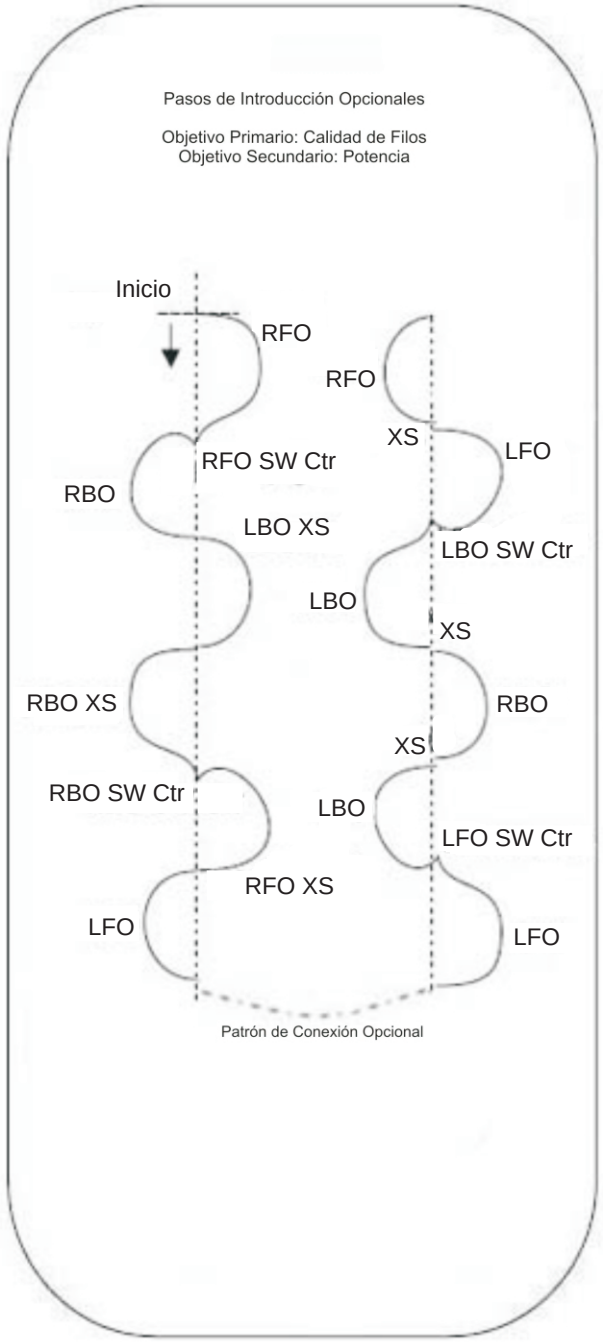
FAPH
Agosto 2010

Diseño: ORLANDO, Daniela
Supervisíon: WILLIAMS, Douglas

NOVICIO

NM Patrón 3

COUNTER EXTERNOS ADELANTE Y ATRÁS



3.-Counters Externos Adelante y Atrás: El patinador ejecutará Counter Externo adelante seguido de dos impulsos cruzados (XS) hacia atrás antes del Counter Externo Atrás. Cada Counter Atrás es seguido de dos impulsos cruzados adelante antes del siguiente Counter. El patinador tiene la opción de comenzar con pie derecho o izquierdo, debiendo alternar pie para la segunda serie. Este patron debe realizarse dos veces para completar la totalidad de 2 Ctr adelante con el pie izquierdo y con el pie derecho, y 2 Ctr atrás con cada pie. Los pasos de introducción y conexión son opcionaesl.

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.

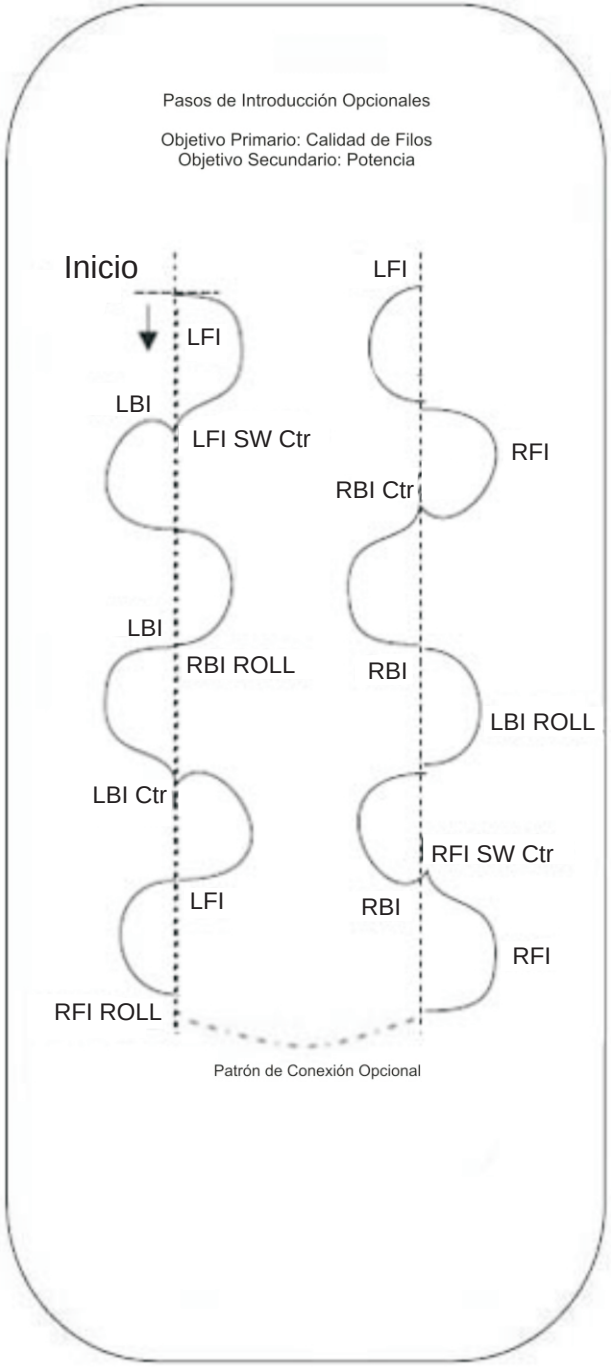
FAPH
Agosto 2010

Diseño: ORLANDO, Daniela
Supervisíon: WILLIAMS, Douglas

NOVICIO

NM Patrón 4

COUNTER INTERNOS ADELANTE Y ATRÁS



4.-Counters Internos Adelante y Atrás: El patinador ejecutará Counter Interno adelante seguido de dos filos internos hacia atrás antes del Counter Interno Atrás. Cada Counter Atrás es seguido de dos filos internos adelante antes del siguiente Counter. El patinador tiene la opción de comenzar con pie derecho o izquierdo, debiendo alternar pie para la segunda serie. Este patrón debe realizarse dos veces para completar la totalidad de 2 Ctr adelante con el pie izquierdo y con el pie derecho, y 2 Ctr atrás con cada pie. 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.

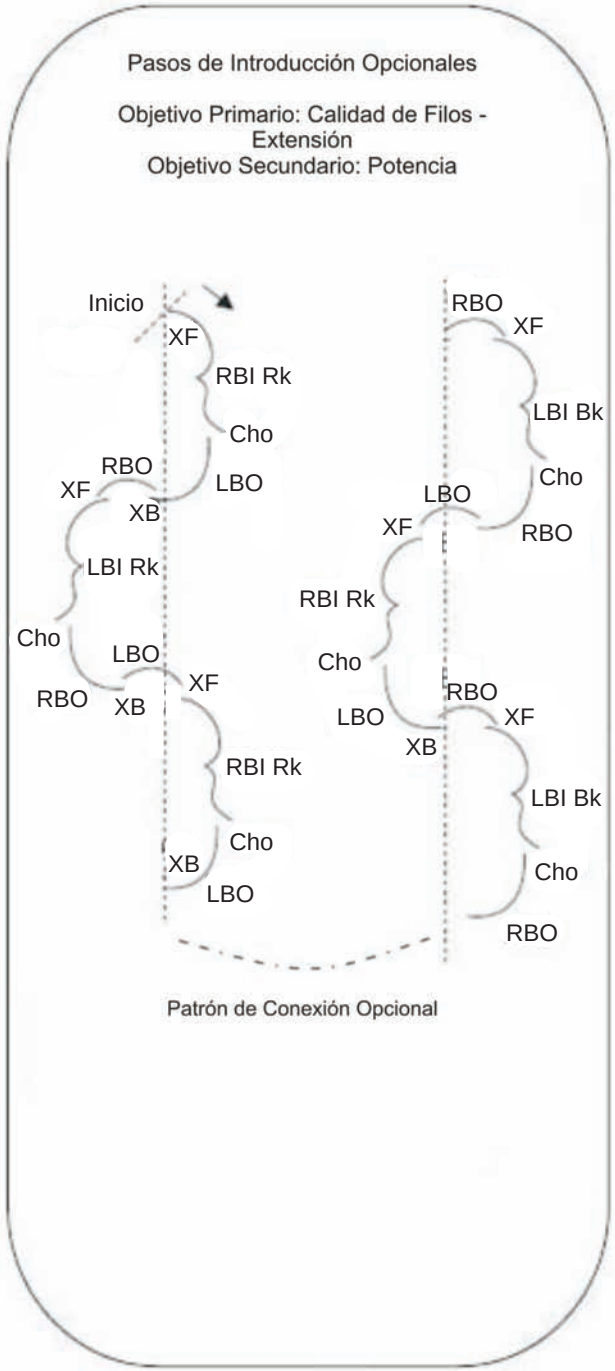
FAPH
Agosto 2010

Diseño: ORLANDO, Daniela
Supervisíon: WILLIAMS, Douglas

NOVICIO

NM Patrón 5

SECUENCIA DE ROCKER CHOCTAW HACIA ATRÁS



5.-Secuencia de Rocker Choctaw Hacia Atrás: El patinador debe ejecutar una secuencia de Rocker Interno-Choctaw seguido de un filo externo atrás pronunciado. Esta secuencia se debe realizar de 6 a 8 semicírculos con alternancia de pies. 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

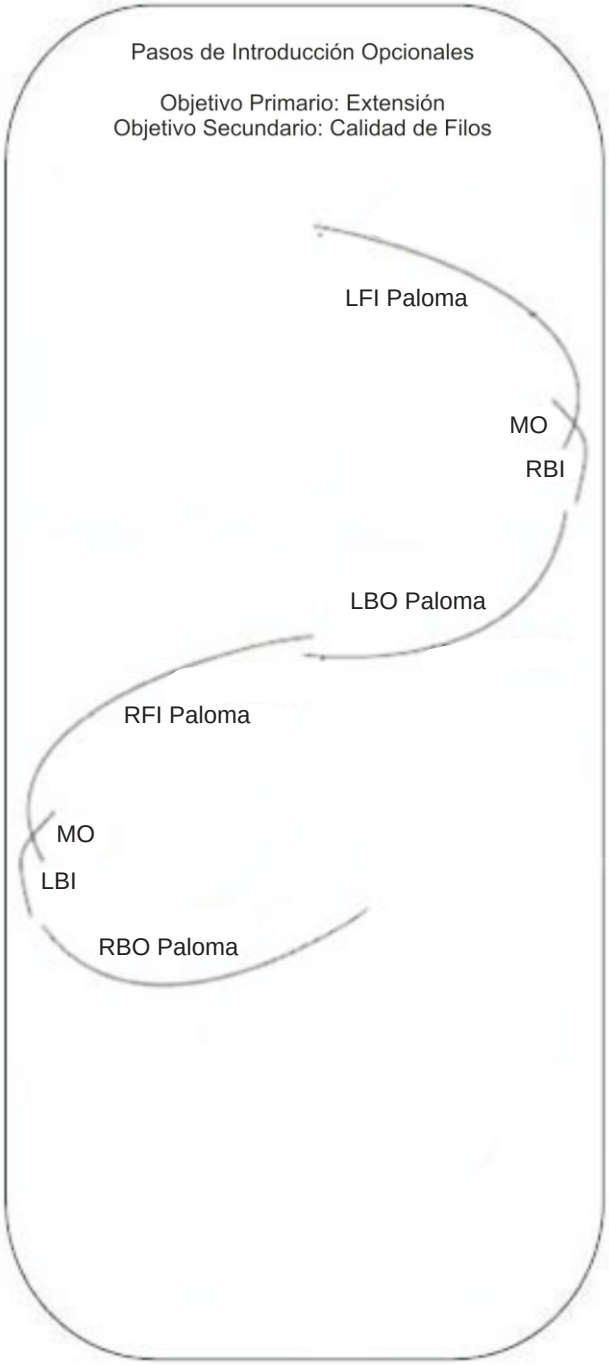
FAPH
Agosto 2010

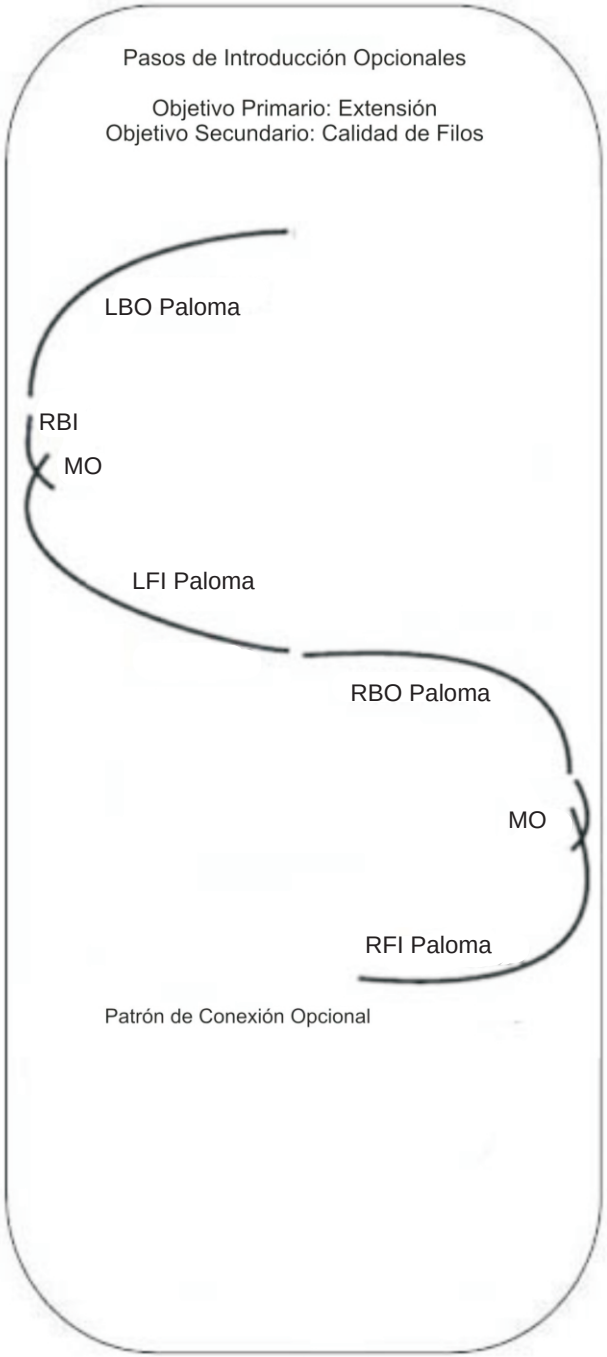
Diseño: ORLANDO, Daniela
Supervisíon: WILLIAMS, Douglas

NOVICIO

NM Patrón 6

SECUENCIA DE PALOMAS





6.-Secuencia de Palomas: El patinador debe realizar una secuencia de palomas que comienza con el pie derecho en Filo Externo Atrás. Se realizan todas las palomas, externas e internas adelante y atrás. 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.

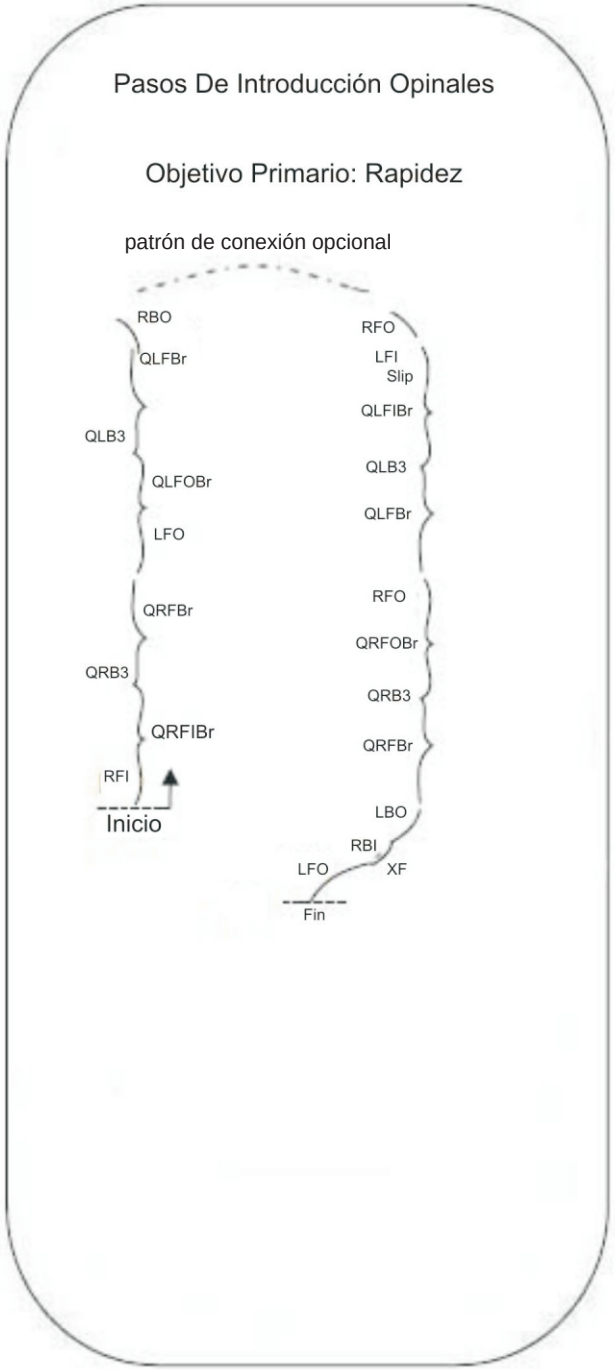
FAPH
Agosto 2010

Diseño: ORLANDO, Daniela
Supervisíon: WILLIAMS, Douglas

NOVICIO

NM Patrón 7

SECUANCIA DE BRACKET-TRES-BRACKET



7.-Secuencia de Bracket-Tres-Bracket: El patinador debe ejecutar Bracket RFI, Tres, Bracket, cambiar de pie y realizar LFO Bracket, Tres, Bracket. No se requiere mas de 4 patrones. Se permite realizar sobre filos neutros o planos. 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