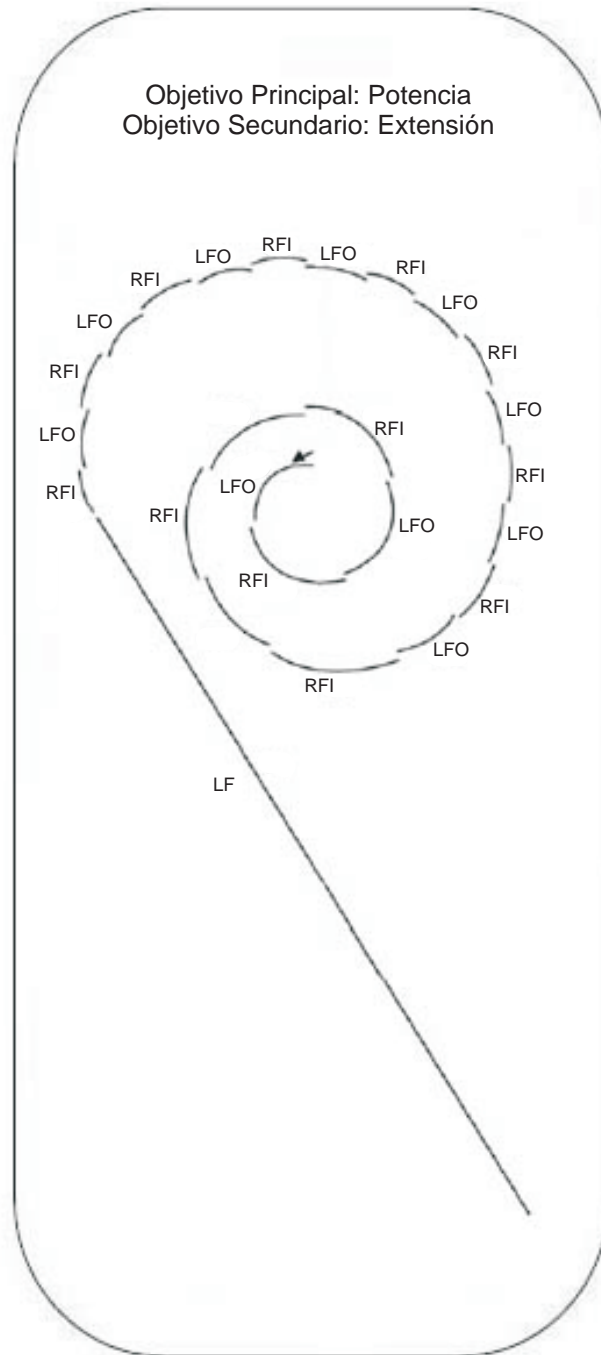


JUNIOR

JRM Patrón 1

DESLIZAMIENTO: CÍRCULOS DE POTENCIA HACIA ADELANTE



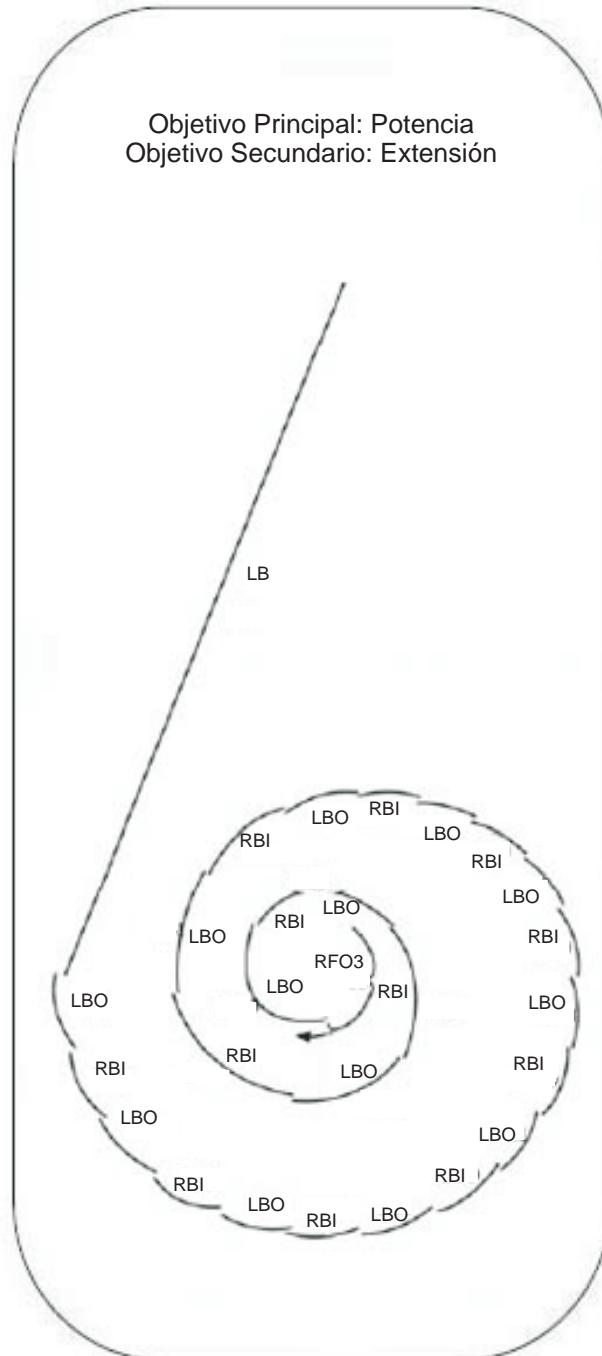
1.- Deslizamiento: Círculos de Potencia Hacia Adelante: Comenzando de una posición de detención, el patinador deberá realizar pasos cruzados hacia adelante progresivamente acelerando la velocidad de los pies a través de todo el patrón, desde una velocidad y ritmo lentos hasta una completa aceleración y velocidad, saliendo en línea recta en la diagonal hacia el extremo opuesto con la pierna libre en extensión atrás. 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.

JUNIOR

JRM Patrón 2

DESLIZAMIENTO CÍRCULOS DE POTENCIA HACIA ATRÁS



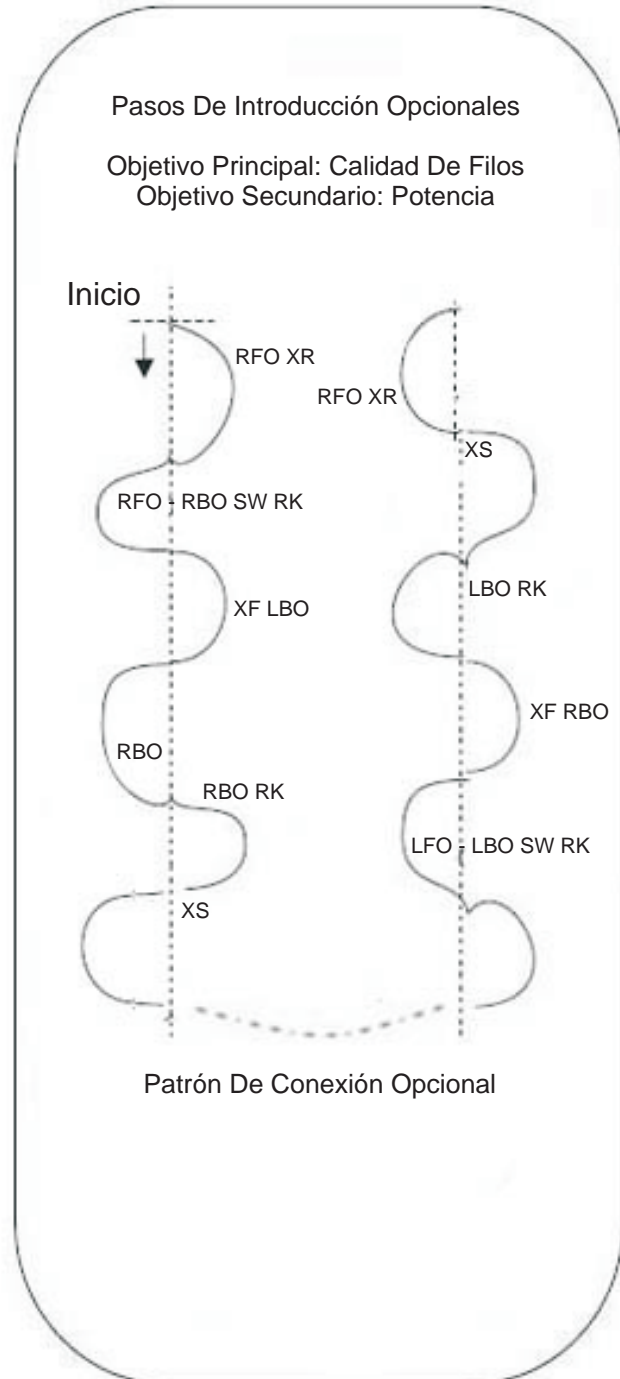
2.- Deslizamiento: Círculos de Potencia Hacia Atrás: Comenzando de una posición de detención, el patinador deberá realizar pasos cruzados hacia atrás progresivamente acelerando la velocidad de los pies a través de todo el patrón, desde una velocidad y ritmo lentos hasta una completa aceleración y velocidad, el patinador saldrá en diagonal hacia atrás hacia el extremo opuesto de la pista con la pierna libre extendida. A medida que el patinador acelera, el círculo se va ampliando. Los círculos de potencia se realizan en ambos sentidos. No se recomienda más 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.

JUNIOR

JRM Patrón 3

ROCKERS EXTERNOS ADELANTE Y ATRÁS



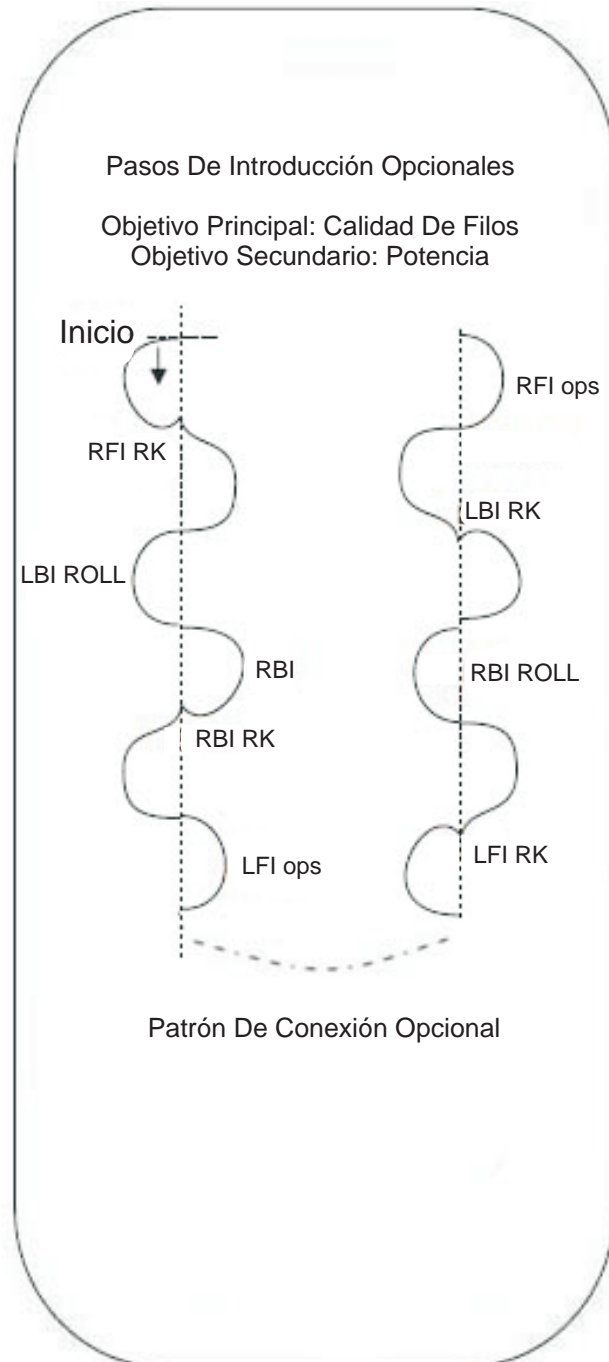
3.-Rockers Externos Adelante y Atrás:
El patinador ejecutará Rocker Externo adelante seguido de cruzado delante, luego pies juntos e impulso para el Rocker Externo Atrás. Cada Rocker Atrás es seguido de dos impulsos cruzados adelante antes del siguiente Rocker. El patinador tiene la opción de comenzar con pie derecho o izquierdo, debiendo alternar pie para la segunda serie. El bucle de cierre o unión es bucle opcional. Pasos de introducción opcionales. Se deben realizar dos Rockers adelante y dos atrás con cada pie.

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.

JUNIOR

JRM Patrón 4

ROCKERS INTERNOS ADELANTE Y ATRÁS



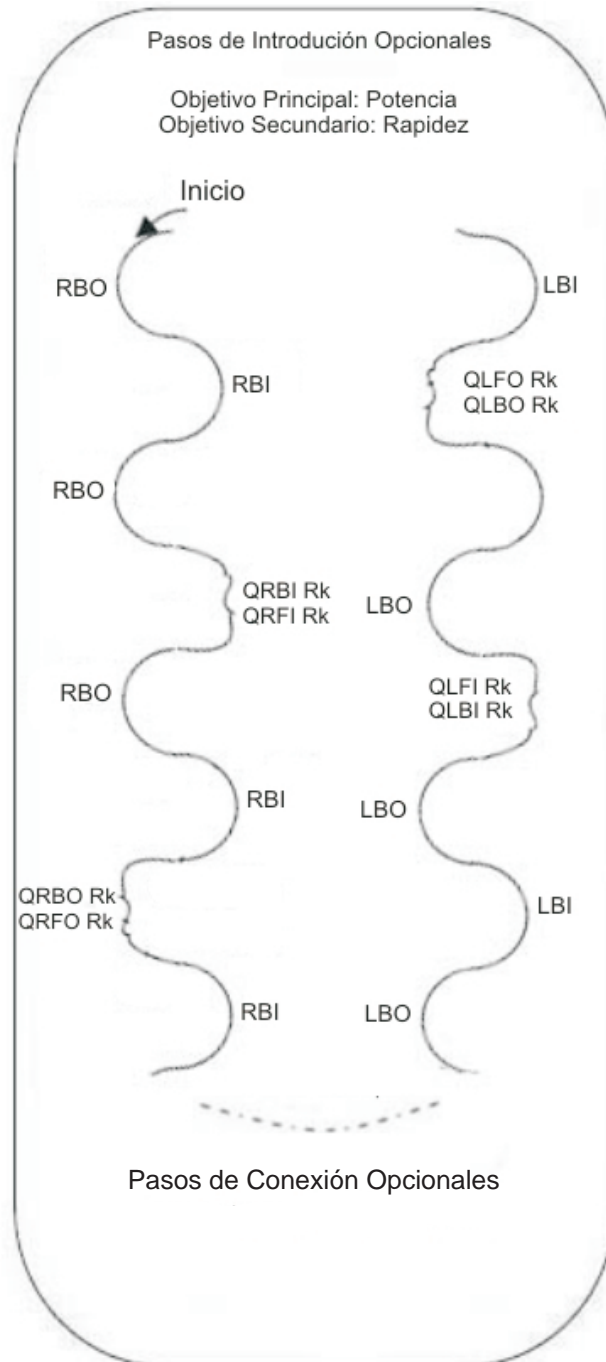
4.-Rockers Internos Adelante y Atrás:
El patinador ejecutará Rocker Interno adelante seguido de dos fillos internos hacia atrás antes del Rocker Interno Atrás. Cada Rocker Atrás seguido de dos fillos internos adelante antes del siguiente Rocker. El patinador tiene la opción de comenzar con pie derecho o izquierdo, debiendo alternar pie para la segunda serie. El bucle de cierre o unión es opcional. Pasos de introducción opcionales. Se deben realizar dos Rockers adelante y dos atrás con cada pie.

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.

JUNIOR

JRM Patrón 5

POTENCIA: IMPULSOS (POWER PULLS)



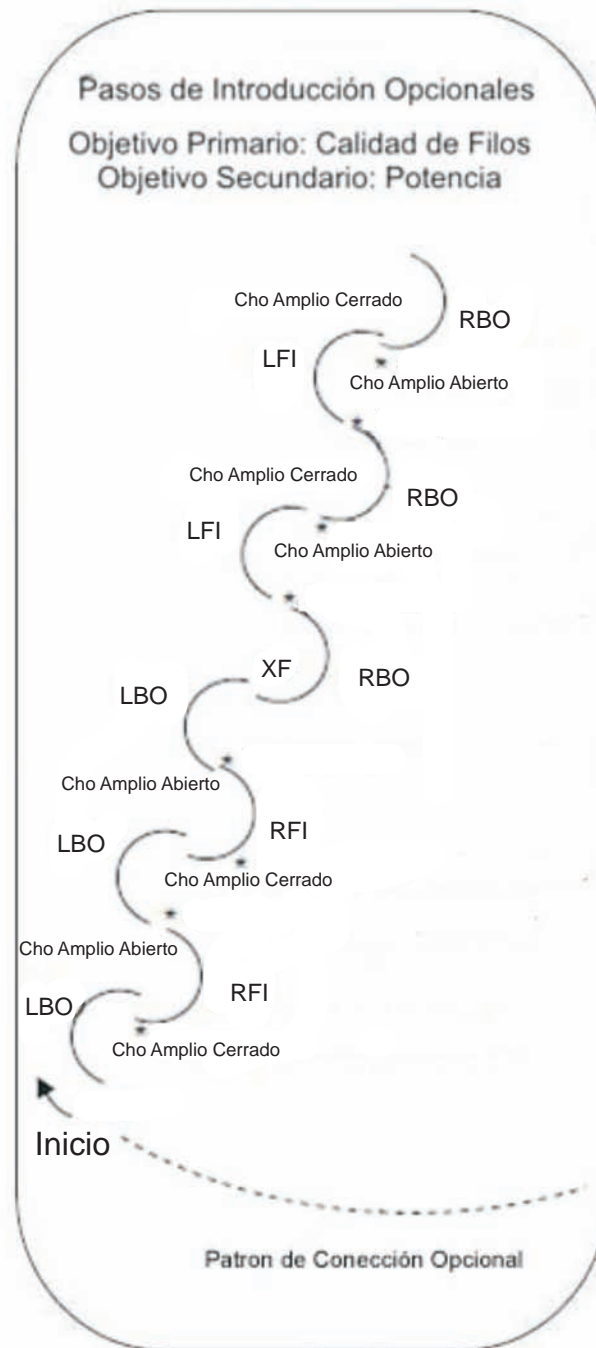
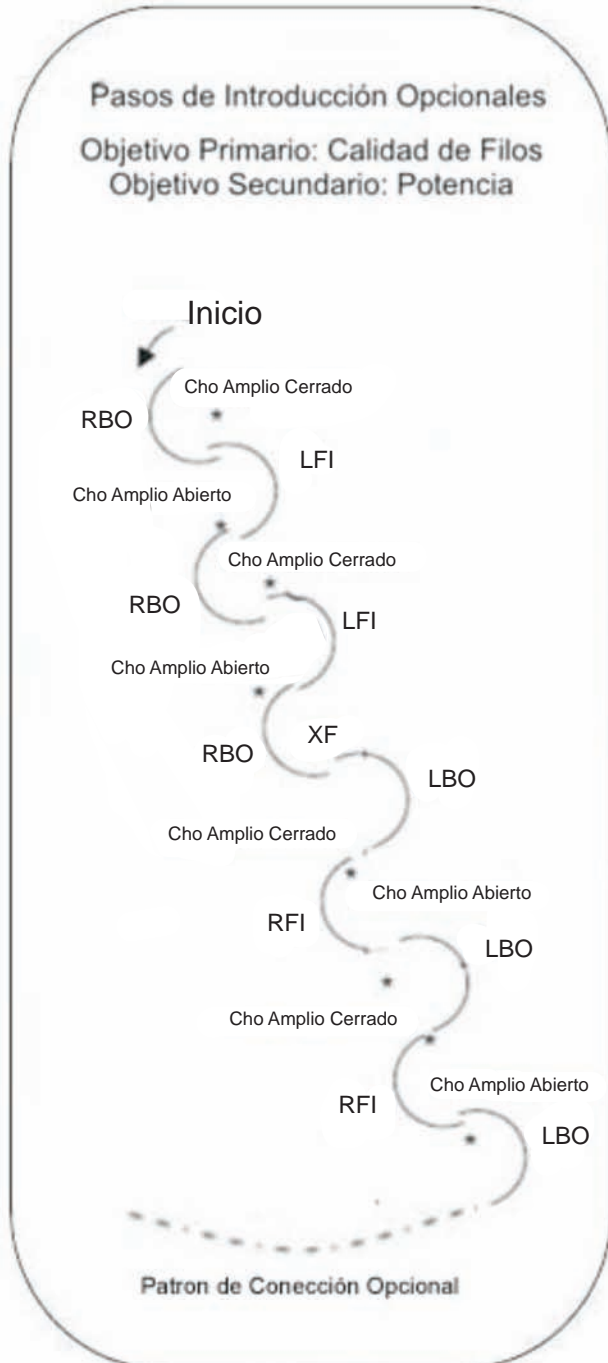
5.-Power Pulls: El patinador ejecutará tres power pulls seguidos dos rocker rápidos (twisting) seguidos de tres power pulls seguidos de dos rocker rápidos (twisting). La secuencia se repite consecutivamente en la totalidad de la diagonal y luego se repite en la diagonal opuesta en el pie opuesto. El patinador tiene la opción de comenzar con pie derecho o izquierdo, debiendo alternar pie para la segunda serie y teniendo que realizar al menos dos series de power pulls-rockers. 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.

JUNIOR

JRM Patrón 6

SECUENCIA DE CHOCTAW



6.-Secuencia de Choctaws: El patinador ejecutará secuencias de choctow que cubran la totalidad de la diagonal. Esta secuencia se realiza con dos choctaws consecutivos que luego se realizan en la dirección opuesta. 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.