

# **3er. Campeonato No Calificativo**

## **CIUDAD DE BUENOS AIRES**



**Fecha: 3 de Julio de 2016**

**Horario: 9hs**

**Lugar: POLAR CITY – Av. Independencia 4141**

**Cierre de inscripción: 15 de junio de 2013**

## Declaración:

Esta competencia es sancionada y conducida por la Federación Argentina de Patinaje Sobre Hielo, de acuerdo con las reglas generales FAPH para competencias, con consideraciones particulares para este evento.

## Alcance:

Está dirigida a todos los patinadores incluidos en los niveles denominados de HABILIDADES BÁSICAS (Básicos de 1 a 8) y categorías desde PRE-PRELIMINAR A SENIOR. También se incluye una nueva franja denominada BARRENIEVE que está compuesta por los patinadores que no hayan cumplido con el examen Básico 1. Se requiere como condición que estén asociados a cualquiera de las Escuelas miembro de la FAPH.

## Modalidad:

Se incorpora, a las ya clásicas competencias de **FREE STYLE**, una nueva modalidad válida para las categorías BARRENIEVE, HABILIDADES BÁSICAS (en todos sus niveles) y categorías desde PRE-PRELIMINAR hasta JUVENIL inclusive, llamada de **ELEMENTOS OBLIGATORIOS** cuya forma de competición se describe a continuación:

\* Cada patinador deberá ejecutar una serie de elementos técnicos (de acuerdo a cada categoría) sin música, en el tiempo indicado para su nivel.

\* En las categorías de BARRENIEVE y HABILIDADES BÁSICAS los elementos deberán ejecutarse en el orden establecido.

\* En las categorías desde PRE-PRELIMINAR a JUVENIL el orden de ejecución de los elementos técnicos queda librado al criterio del patinador.

## Categorías:

Los patinadores podrán competir en la categoría obtenida antes del 30 de junio anterior a la competencia más una categoría (en Forma opcional).

Todos los eventos estarán divididos por grupos de acuerdo a la edad de los patinadores.

Todos los patinadores (hasta la categoría JUVENIL) podrán inscribirse independientemente en una u otra competencia o en ambas. Las categorías desde INTERMEDIA a SENIOR lo harán solamente en el **FREE STYLE**.

## Sistema de Puntuación:

La competencia de **ELEMENTOS OBLIGATORIOS** será puntuada por el sistema **6.0**.

La competencia **FREE STYLE** será puntuada por el **ISU JUDGING SYSTEM**.

## Inscripciones:

- **Costo:**

Será de \$400 para el primer evento y de \$100 para el evento adicional. Los pagos se deberán realizar en el momento de la inscripción a la competencia.

- **Lugar de Inscripción y pago:**

Los formularios podrán ser enviadas por correo electrónico a [eventos@faph.org](mailto:eventos@faph.org) y realizándose el pago a los miembros de la Tesorería FAPH.

- **Fecha:**

La fecha límite para la inscripción será el 15 de junio de 2016. Las inscripciones realizadas con posterioridad a esa fecha quedarán a consideración del responsable de la competencia.

- **Premios:**

Todos los patinadores recibirán diploma de participación y serán recompensados con medalla los patinadores cuyas ubicaciones finales estén comprendidas entre el primero y tercer puesto inclusive. Recibirán sus reconocimientos al final del día de su competencia.

- **Música:**

La música deberá ser enviada en archivos mp3 por correo electrónico a [eventos@faph.org](mailto:eventos@faph.org) y una copia en CD con formato mp3, deberá ser entregada en el momento de la acreditación a la competencia, claramente identificado con el nombre del patinador y categoría; El CD será reintegrado al finalizar la competencia en la mesa de acreditaciones. Los patinadores deberán tener consigo una copia de seguridad del mismo. La música podrá ser vocalizada.

- **Orden de los competidores:**

Será publicado en la página y Facebook de la FAPH luego del cierre de inscripciones.

- **Acreditación:**

La mesa de acreditaciones estará ubicada en la entrada de la Pista de Patinaje, y será abierta una hora antes del comienzo de cada competencia.

- **Consultas:**

podrán ser realizadas por correo electrónico a [eventos@faph.org](mailto:eventos@faph.org)

## 1.- Competencia de ELEMENTOS OBLIGATORIOS

### Requerimientos para la participación:

La competencia está abierta a todos los patinadores que estén entre los niveles BARRENIEVE A JUVENIL , pudiendo participar en los eventos de ELEMENTOS OBLIGATORIOS en el nivel básico obtenido al 30 de junio de 2016 más un nivel (en forma opcional).

### 1. A – Categorías BARRENIEVE y de HABILIDADES BÁSICAS

Esta es una divertida competencia introductoria para patinadores de todas las edades. Su propósito es alentar y premiar a los niveles básicos y propender a su mejor preparación en el aprendizaje de los elementos del patinaje avanzado.

### Formato:

- Se debe usar toda la superficie de la pista.
- Se realizará una deducción de 0.2 punto por **cada uno** de los elementos efectuados fuera de orden.
- Se realizará una deducción de 0.2 punto por **cada uno** de los elementos efectuados fuera de los solicitados para cada categoría.
- No se utilizará música, sólo se escuchará, para todos los casos, música ambiental con ritmo de waltz, seleccionada y transmitida por la organización del evento para todos los patinadores por igual, sin cortes, con solución de continuidad.
- El momento de comienzo y terminación del tiempo de ejecución para cada patinador estará indicado en forma clara y audible por parte del panel técnico.

### Tiempo:

- cada patinador contará con **1 minuto** como máximo para la realización del total de elementos requeridos.

<p><b><u>Barrenieve:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Marchar adelante seguido por un deslizamiento en dos pies y continuado con un carrito en dos pies.</li> <li>2) Abrir-Cerrar hacia adelante 2-3 consecutivos</li> <li>3) Zig Zag hacia atrás 2- 6 continuos</li> <li>4) Frenada de media cuña adelante</li> </ol>	<p><b><u>Básico 1:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Marchar adelante seguido por un deslizamiento en dos pies y continuado con un carrito en dos pies</li> <li>2) Abro-Cierro hacia adelante 6-8 consecutivos</li> <li>3) Zig Zag hacia atrás 6-8 continuos</li> <li>4) Frenada de media cuña adelante</li> </ol>
<p><b><u>Básico 2:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Deslizamiento hacia adelante en 1 solo pie (Der. e Izq.)</li> <li>2) Giro en 2 pies de adelante hacia atrás en el lugar</li> <li>3) Abrir-Cerrar hacia atrás 6/8 consecutivos</li> <li>4) Slalom hacia adelante (1/2 chasse) 3 en línea recta y 2/3 por cada pie</li> <li>5) Frenada de media cuña con moderada velocidad</li> </ol>	<p><b><u>Básico 3:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Deslizamiento hacia adelante demostrando correcto uso de las cuchillas.</li> <li>2) ½ Chasse hacia adelante en círculo en ambos sentidos 4-6 consecutivos</li> <li>3) Deslizamiento hacia atrás en 1 solo pie ( ambos pies)</li> <li>4) Slalom hacia delante</li> <li>5) Trompo en 2 pies mínimo 3 revoluciones</li> </ol>
<p><b><u>Básico 4:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Cruzado hacia adelante en ambas direcciones ncción en ambas direcciones</li> <li>2) Filo Externo hacia adelante en un círculo (Der. e Izq.)</li> <li>3) Filo Interno hacia adelante en un círculo (Der. e Izq.)</li> <li>4) Tres Externo adelante desde una posición de detención en ambas direcciones</li> <li>5) Frenada en ½ cuña hacia atrás ambos pies</li> </ol>	<p><b><u>Básico 5:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 4-6 Cruzados continuos hacia atrás en ambas direcciones</li> <li>2) Entrada preliminar del trompo en 1 solo pie,</li> <li>3) Filo Externo hacia atrás en un círculo (Der. e Izq.)</li> <li>4) Filo Interno hacia atrás en un círculo (Der. e Izq.)</li> <li>5) Frenada de Hockey</li> </ol>
<p><b><u>Básico 6:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Tres interno adelante desde una posición estacionaria</li> <li>2) Bunny Hop</li> <li>3) Paloma hacia adelante en línea recta (Der. o Izq.)</li> <li>4) Lunge - (Der. o Izq.)</li> <li>5) T-stop - (Der. o Izq.)</li> </ol>	<p><b><u>Básico 7:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Mohawk abierto hacia adelante desde una posición de detención en ambos sentidos</li> <li>2) Salto de Ballet - sentido a elección</li> <li>3. Paloma adelante línea recta pierna a eleccion</li> <li>4) Cruzados hacia atrás y deslizamiento en filo externo hacia atrás, posición de caída de saltos (ambos sentidos).</li> <li>5) Pivot internos adelante (Der. e Izq.)</li> </ol>
<p><b><u>Basico 8:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Tres Externo adelante o interno en deslizamiento hacia ambos lados en círculo</li> <li>2) Salto de Waltz</li> <li>3) Mazurka sentido a elección</li> <li>4) Movimientos combinados: 2 pasos cruzados hacia adelante, Mohawk Interno adelante, paso cruzado por detrás para quedar en filo Externo atrás, salir hacia delante (Choctow) en el pie opuesto en Filo Interno adelante, ambos lados</li> <li>5) Trompo común, entrada y posición de pierna libre opcionales 3 revoluciones</li> </ol>	

## 1. B - Categorías PRE-PRELIMINAR a JUVENIL

### Formato:

- Se debe usar toda la superficie de la pista
- Se realizará una deducción de 0.2 por **cada uno** de los elementos efectuados fuera de los solicitados.
- La repetición de movimientos diferentes a los normalmente utilizados como pasos de conexión, serán penalizados
- El Axel es considerado un salto de una revolución
- No se utilizará música, sólo se escuchará, para todos los casos, música ambiental con ritmo de waltz, seleccionada y transmitida por la organización del evento para todos los patinadores por igual, sin cortes, con solución de continuidad.
- El momento de comienzo y terminación del tiempo de ejecución para cada patinador estará indicado en forma clara y audible por parte del panel técnico.

<p><b><u>Pre-Preliminar:</u></b></p> <p>1) Paloma adelante externa 2) Trompo alto (min. 3 revoluciones) 3) Loop 4) Salchow</p> <p><b>Tiempo: 1 minuto máximo</b></p>	<p><b><u>Preliminar:</u></b></p> <p>1) Paloma adelante interna 2) Trompo bajo (min. 3 revoluciones) 3) Flip 4) Combinación de salto simple/simple (puede incluir Axel)</p> <p><b>Tiempo: 1 minuto máximo</b></p>
<p><b><u>Pre-juvenil:</u></b></p> <p>1) Lutz 2) Axel 3) Combinación simple/simple o doble /simple (puede incluir Axel) 4) Trompo Layback 5) Paloma adelante o cualquier figura con la pierna libre tomada en posición delantera o trasera</p> <p><b>Tiempo: 1 min. 30 seg. máximo</b></p>	<p><b><u>Juvenil:</u></b></p> <p>1) Doble Salchow 2) Combinación de saltos (Simple/Simple, Simple/Doble, Doble/Simple) (puede incluir Axel) 3) Trompo Paloma/bajo ( con un cambio de posición opcional con cambio de pie) 4) Paloma atrás o cualquier figura con la pierna libre tomada en posición delantera o trasera 5) Secuencia de pasos</p> <p><b>Tiempo: 1 min. 30 seg. máximo</b></p>

## 2.- Competencia de FREE STYLE

### Requerimientos para la participación:

La competencia está abierta a todos los patinadores que estén entre los **BASICO 6 A SENIOR**, pudiendo participar en los eventos de FREE STYLE en el nivel obtenido al 30 de junio de 2016 más un nivel (en forma opcional).

### Formato:

- Se debe usar toda la superficie de la pista
- El Axel es considerado un salto de una revolución (Salto Simple)
- La música podrá ser vocalizada.
- \* Significa elemento obligatorio

<p><b><u>Básico 6:</u></b></p> <p><b>Salto:</b> -Salto de Vals entrado desde cruces hacia atrás* -Medio Flip*</p> <p><b>Trompos:</b> -Trompo alto entrado desde cruces hacia atrás, mínimo 3 revoluciones*</p> <p><b>Otros elementos:</b> - Patinar adelante cruzado en ocho* - Se puede incluir figuras (carrito, palomas, etc.)</p> <p><b>Tiempo:</b> 1 minuto 30 segundos +/- 10 seg.)</p>	<p><b><u>Básico: 7</u></b></p> <p><b>Salto:</b> - Salto de Vals, toe hop lateral, Salto de Vals (secuencia) * - Toe loop *</p> <p><b>Trompos:</b> Back spin básico, mínimo 3 revoluciones *</p> <p><b>Otros elementos:</b> - Paloma externa adelante izquierda o derecha * - Secuencia de pasos ½ pista* - Se puede incluir figuras (carrito, palomas, etc.)</p> <p><b>Tiempo:</b> 1 minuto 30 segundos +/- 10 seg.)</p>
---	--

<p><b><u>Básico 8:</u></b></p> <p><b>Salto (máximo 5 elementos)</b>          - De los 5 elementos, 2 pueden ser combinación o secuencia:          Combinación: máximo 2 saltos.          Secuencia: máximo 3 saltos.          - <b>NO</b> se puede repetir más de 1 salto simple individual, pero <b>SI</b> puede ser repetido como parte de una combinación o secuencia.          El medio Loop no se considera salto simple en esta categoría, por lo que podrá ser incluido como conexión en la secuencia de saltos.</p> <p><b>Trompos (máximo 2)</b>          - Los trompos deben ser de distinta naturaleza (alto – bajo – paloma).          - Mínimo: 3 Revoluciones.          - Pueden cambiar de pie, posición y entrada flying.</p> <p><b>Otros elementos</b>          - 1 Secuencia de pasos.*          Se debe utilizar toda la superficie de la pista</p> <p><b>Tiempo: 1 minuto 40 segundos máximo</b></p>	<p><b><u>Pre-Preliminar:</u></b></p> <p><b>Salto (máximo 5 elementos).</b>          - Máximo 2 combinaciones o secuencias de saltos:          En la combinación el límite es de 2 saltos simples. En la secuencia se pueden utilizar hasta 3 saltos simples.          - <b>NO</b> se puede repetir más de 1 salto simple individual, pero <b>SI</b> puede ser repetido como parte de una combinación.          - <b>NO</b> saltos dobles.</p> <p><b>Trompos (máximo 2)</b>          - Los trompos deben ser de distinta naturaleza. (Alto – bajo – paloma).          - Mínimo: 3 Revoluciones.          - Pueden cambiar de pie, posición y entrada flying.</p> <p><b>Otros elementos</b>          - 1 Secuencia de pasos. *          Se debe utilizar toda la superficie de la pista.</p> <p><b>Tiempo: 1 minuto 40 segundos máximo</b></p>
<p><b><u>Preliminar:</u></b></p> <p><b>Salto (máximo 5 elementos).</b>          -Máximo 2 combinaciones o secuencias de saltos:          En la combinación el límite de saltos es 2 saltos.          En la secuencia el número de saltos simples o dobles esta limitado a 3.          - <b>NO</b> se puede repetir más de 1 salto individual, pero <b>SI</b> puede ser repetido como parte de una combinación.          - Únicamente están permitidos <b>dos saltos dobles:</b> limitados a doble Salchow, doble Toe loop o doble Loop.</p> <p><b>Trompos (máximo 2)</b>          - Los trompos deben ser de distinta naturaleza. (Alto – bajo – paloma).          - Mínimo: 3 revoluciones.          - Pueden cambiar de pie, posición y entrada flying.</p> <p><b>Otros elementos</b>          - 1 Secuencia de pasos. *          - Se debe utilizar toda la superficie de la pista.</p> <p><b>Tiempo: 1 minuto 30 segundos +-10 segundos</b></p>	<p><b><u>Pre-Juvenil:</u></b></p> <p><b>Salto (máximo 5 elementos)</b>          - 1 de los saltos <b>debe</b> ser Axel.*          - Máximo 2 combinaciones o secuencias de saltos:          En la combinación el límite de saltos es 2.          En la secuencia el número de saltos está limitado a 3.          - No se pueden repetir más de 2 saltos del mismo tipo individuales, solo en combinación o secuencia.          - <b>NO</b> están permitidos el doble Lutz, doble Axel ni los saltos triples.</p> <p><b>Trompos (máximo 3)</b>          - Los trompos deben ser de distinta naturaleza (alto – bajo – paloma). - Mínimo: 3 revoluciones en cada pie o posición.          - Pueden cambiar de pie, posición y entrada flying.</p> <p><b>Otros elementos</b>          - 1 Secuencia de pasos. * - Se debe utilizar toda la superficie de la pista.</p> <p><b>Tiempo: 2 minutos +-10 segundos</b></p>

<p><b>Juvenil:</b></p> <p><b>Salto (máximo 5 elementos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 de los saltos debe ser Axel.*</li> <li>- Máximo 2 combinaciones o secuencias de saltos: En la combinación el límite de saltos es 2. En la secuencia no hay limitación de saltos.</li> <li>- No más de 3 saltos dobles podrán ser repetidos. Podrán ser ejecutados una vez como saltos individuales y otra vez formando parte de una combinación o secuencia. (2 ejecuciones como máximo)</li> <li>- <b>NO</b> saltos triples.</li> </ul> <p><b>Trompos (máximo 3)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los trompos deben ser de distinta naturaleza. (alto – bajo – paloma).</li> <li>- Un trompo combinado, con o sin cambio de pie, puede comenzar con Flying mínimo 8 revoluciones. En caso de cambiar de pie, 4 revoluciones por cada pie. Mínimo 2 revoluciones en cada posición.</li> <li>- Un trompo de una sola posición. * Puede entrar con Flying sin cambio de pie, mínimo 5 revoluciones</li> </ul> <p><b>Otros elementos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Secuencia de pasos coreográficos.</li> <li>- Se debe utilizar toda la superficie de la pista.</li> </ul> <p><b>Tiempo: 2 minutos 15 segundos +-10 segundos</b></p>	<p><b>Intermedia:</b></p> <p><b>Salto (máximo 5 elementos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un salto debe ser un Axel o doble Axel*</li> <li>- Están permitidos todos los saltos dobles y todos los saltos triples</li> <li>- Máximo 3 combinaciones o secuencias de saltos: En la combinación el límite de saltos es 2, pero una combinación puede tener 3 saltos. En la secuencia el número de saltos no está limitado.</li> <li>- No más de 3 saltos dobles y un triple diferentes pueden ser repetidos. Si se repite, al menos un intento debe ser en secuencia o combinación</li> </ul> <p><b>Trompos (máximo 3)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los trompos deben ser de distinta naturaleza (alto – bajo – paloma).</li> <li>- Un trompo de una sola posición*. Sin cambio de pie. Puede entrar con Flying. Mínimo 5 revoluciones - Un trompo combinado, con o sin cambio de pie. Puede entrar con Flying. Mínimo 8 revoluciones. Mínimo 4 revoluciones por pie. Mínimo 2 revoluciones en cada posición.</li> </ul> <p><b>Otros elementos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Secuencia de pasos coreográficos.</li> <li>- Se debe utilizar toda la superficie de la pista.</li> </ul> <p><b>Tiempo: 2 minutos 30 segundos +-10 segundos</b></p>
<p><b>Novicio:</b></p> <p><b>Salto (Damas: máximo 6 elementos. Caballeros: máximo 7 elementos).</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un salto debe ser un Axel o doble Axel *</li> <li>- Pueden ser incluidos todos los saltos triples.</li> <li>- Máximo 3 combinaciones o secuencias de saltos. En la combinación el límite de saltos es 2. Está permitida una combinación de 3 saltos. En la secuencia el número de saltos no está limitado.</li> <li>- Si el doble Axel o un salto triple se repiten, al menos un intento debe ser en secuencia o combinación.</li> <li>- No más de 2 saltos dobles o triples pueden ser repetidos. Podrán ser ejecutados una vez como saltos individuales y otra vez formando parte de una combinación o secuencia. (2 ejecuciones como máximo).</li> </ul> <p><b>Trompos (máximo 3)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los trompos deben ser de distinta naturaleza (alto – bajo – paloma).</li> </ul>	<p><b>Junior:</b></p> <p><b>Salto (Damas: máximo 7 elementos. Caballeros: máximo 8 elementos).</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un salto debe ser un Axel o doble Axel*</li> <li>- Máximo 3 combinaciones o secuencias de saltos. En la combinación el límite de saltos es 2. Está permitida una combinación de 3 saltos. En la secuencia el número de saltos no está limitado.</li> <li>- De todos los saltos triples o cuádruples, solo 2 pueden ser repetidos 2 veces</li> <li>- Si ambas repeticiones (del mismo triple o cuádruple) se ejecutan como salto individual, el segundo de esos saltos recibirá 70% del valor básico original.</li> <li>- Cualquier salto doble, incluido el doble Axel no puede ser incluido más de dos veces en total como salto individual o como parte de una combinación o secuencia.</li> </ul> <p><b>Trompos (máximo 3)</b></p>

<p>- Un trompo de una sola posición*. Sin cambio de pie. Puede entrar con Flying. Mínimo 6 revoluciones.</p> <p>- Un trompo combinado, con o sin cambio de pie. Puede entrar con Flying. Mínimo 10 revoluciones. Mínimo 5 revoluciones por cada pie y al menos 2 revoluciones en cada posición.</p> <p>- Un 3º trompo queda a elección del patinador, puede entrar con Flying.</p> <p><b>Otros elementos (máximo 1)</b></p> <p>-1 Secuencia de pasos complejos.</p> <p>-Se debe utilizar toda la superficie de la pista.</p> <p><b>Tiempo: Damas: 3 minutos</b>  <b>Caballeros: 3 minutos 30 segundos</b>  <b>+/- 10 segundos.</b></p>	<p>- Los trompos deben ser de distinta naturaleza (alto – bajo – paloma).</p> <p>- Un trompo combinado, con o sin cambio de pie. Mínimo 10 revoluciones. Mínimo 2 revoluciones en cada posición.</p> <p>- Un trompo con entrada Flying*. Mínimo 6 revoluciones</p> <p>- Un trompo de una sola posición*. Mínimo 6 revoluciones</p> <p>- Todos los trompos pueden cambiar de pie y comenzar con entrada Flying</p> <p><b>Otros elementos (máximo 1)</b></p> <p>- 1 Secuencia de pasos complejos.</p> <p>- Se debe utilizar toda la superficie de la pista.</p> <p><b>Tiempo: Damas: 3 minutos 30 segundos Caballeros: 4 minutos</b>  <b>+/-10 segundos</b></p>
--	---

**Senior:**

**Salto (Damas: máximo 7 elementos. Caballeros: máximo 8 elementos).**

- Un Axel o doble Axel\*.
- Máximo 3 combinaciones o secuencias de saltos. En la combinación el límite de saltos es 2. Está permitida una combinación de 3 saltos. En la secuencia el número de saltos no está limitado.
- De todos los saltos triples o cuádruples, solo 2 pueden ser repetidos dos veces.
- Cualquier salto doble, incluido el doble Axel, no puede ser incluido más de dos veces en total como salto individual o como parte de una combinación o secuencia

**Trompos (máximo 3)**

- Los trompos deben ser de distinta naturaleza (alto – bajo – paloma)
- Un trompo combinado, con o sin cambio de pie. Mínimo 10 revoluciones. Mínimo 2 revoluciones en cada posición
- Un trompo con entrada Flying\*. Mínimo 6 revoluciones
- Un trompo de una sola posición\*. Mínimo 6 revoluciones
- Todos los trompos pueden cambiar de pie y comenzar con entrada Flying

**Otros elementos (máximo 1)**

- Una Secuencia de pasos nivelados\*, (será calificada de acuerdo a los niveles alcanzados).
- Se debe utilizar toda la superficie de la pista.

\* Significa elemento obligatorio.

**Tiempo: Damas: 4 minutos**

**Caballeros: 4 minutos 30 segundos**

**+/- 10 segundos.**