

## REQUERIMIENTOS TÉCNICOS PARA TEST FREE STYLE

### PRE-PRELIMINAR

El propósito de este Test es el de alentar a los patinadores principiantes a aprender los fundamentos del patinaje sobre hielo. No hay expectativa de una gran habilidad técnica, postura o fluidez. El patinador deberá demostrar conocimiento de los elementos y una evidencia de buena forma.

#### **Se evalúa Mérito Técnico y Presentación.**

La totalidad del Test se marca como “Aprobado” o “Reprobado”, sin otorgar marcas individuales. Se llega a la conclusión de “Aprobado” o “Reprobado” mediante la consideración de cada elemento en relación al total.

#### **Se requieren los siguientes elementos:**

**SALTOS:** Se recomiendan cinco saltos, todos aislados, no en combinación:

1. *Waltz Jump*
2. *Single Salchow*
3. *Single Toe Loop*
4.  $\frac{1}{2}$  *Flip*
5.  $\frac{1}{2}$  *Lutz*

**TROMPOS:** Se recomienda un trompo:

1. *Forward Upright Spin*: Mínimo 3 revoluciones. Pierna libre a la altura de la rodilla empleada.

Al finalizar el Test, sólo se podrá repetir un elemento.

## REQUERIMIENTOS TÉCNICOS PARA TEST FREE STYLE

### PRELIMINAR

El propósito de este Test es continuar alentando a los patinadores para aprender los fundamentos del patinaje sobre hielo. El patinador deberá demostrar conocimiento de los elementos y sentido de potencia/fluidez. Se debe notar una relación con la música en el programa.

#### Se evalúa Mérito Técnico y Presentación.

Media: 2.5

Total para aprobar: 5.0

Tiempo: 1 min 30 seg.

#### Se requieren los siguientes elementos:

**SALTOS:** Se recomiendan cinco saltos que deben incluir cuatro saltos aislados y una combinación:

1. *Waltz Jump* (como salto aislado, no en combinación)
2. *Single Salchow* (como salto aislado, no en combinación)
3. *Single Loop* (como salto aislado, no en combinación)
4. *Single Flip* (como salto aislado, no en combinación)
5. Una *combinación* que contenga un *Single Toe Loop* y cualquiera de los saltos mencionados anteriormente (sin giros o cambios de pie entre estos saltos)

**TROMPOS:** Se recomiendan dos trompos que deben incluir:

1. Un *Upright Spin con cambio de pie* y con salida en la pierna que gira (mínimo tres revoluciones en cada pie)
2. Un *Sit Spin* en posición reconocible, sin cambio de pie. (mínimo 3 revoluciones)

**OTROS ELEMENTOS:** se deben incluir movimientos y pasos de conexión a lo largo de todo el programa.

Se puede agregar elementos extra sin penalización. Sólo dos elementos podrán ser reintentados al finalizar el Test.

## REQUERIMIENTOS TÉCNICOS PARA TEST FREE STYLE

### PRE-JUVENIL

Los fundamentos del patinaje libre sobre hielo deben evidenciarse a pesar que no se requiere una gran maestría. Se requiere de buenos filos, fluidez, potencia, extensión, postura y deben ser enfatizados en todos los elementos (saltos, trompos, pasos y movimientos de conexión). El programa debe utilizar toda la superficie y estar de acuerdo con la música seleccionada.

#### Se evalúa Mérito Técnico y Presentación.

Media: 2.7

Total para aprobar: 5.4

Tiempo: 2 min.

#### Se requieren los siguientes elementos:

**SALTOS:** Se recomiendan cinco saltos que deben incluir los siguientes tres saltos aislados y una combinación:

1. *Single Loop* (como salto aislado, no en combinación)
2. *Single Flip* (como salto aislado, no en combinación)
3. *Single Lutz* (como salto aislado, no en combinación)
4. Una *combinación* de cualquiera de los saltos mencionados anteriormente y un *Single Loop* como segundo salto (sin giros o cambios de pie entre estos saltos).

**TROMPOS:** Se recomiendan dos trompos que deben incluir:

1. *Camel Spin* sin cambio de pie (mínimo 3 revoluciones)
2. Una *combinación* de *Camel Spin* a *Sit Spin*. Cambio de pie opcional (mínimo 3 revoluciones en cada posición)

#### OTROS ELEMENTOS:

1. Una secuencia de pasos (*Step Sequence*) utilizando toda la superficie de la pista.
2. Se deben incluir movimientos y pasos de conexión a lo largo de todo el programa.

Se puede agregar elementos extra sin penalización. Sólo dos elementos podrán ser reintentados al finalizar el Test.

## REQUERIMIENTOS TÉCNICOS PARA TEST FREE STYLE

### JUVENIL

El patinador deberá realizar los elementos seleccionados (saltos, trompos y pasos de conexión) sobre buenos filos, con buena forma, fluidez, potencia y precisión. El programa debe utilizar toda la superficie y estar de acuerdo con la música seleccionada.

#### Se evalúa Mérito Técnico y Presentación.

Media: 3.0

Total para aprobar: 6.0

Tiempo: 2 min 15 seg.

#### Se requieren los siguientes elementos:

**SALTOS:** se recomiendan cinco saltos que deben incluir:

1. *Single Axel* (como salto aislado, no en combinación)
2. Tres saltos simples (*Single Jumps*) o dobles (*Double Jumps*) como saltos aislados, no en combinación.
3. Una *combinación de dos saltos simples* (sin giros o cambio de pie entre estos saltos)
4. Además de los mencionados debe incluirse alguno de los siguientes: *falling leaf*, *tijera*, *stag* o  $\frac{1}{2}$  *Loop*.

**TROMPOS:** se recomiendan dos trompos que deben incluir:

1. **Damas:** *Layback Spin* o *Attitude Spin* (Mínimo 4 revoluciones en la posición)  
**Caballeros:** *Camel Spin* (Mínimo 4 revoluciones en la posición)
2. Una *combinación* con un *cambio de pie* y al menos un *cambio de posición* (mínimo 4 revoluciones en cada pie). Debe incluir al menos dos de las posiciones básicas: *Upright*, *Camel* o *Sit*.

#### OTROS ELEMENTOS:

1. Una secuencia de pasos (*Step Sequence*) utilizando toda la superficie de la pista que debe incluir pasos y giros, demostrando firmeza, fluidez y uso correcto de los filos.
2. Se deben incluir movimientos y pasos de conexión a lo largo de todo el programa.

Se puede agregar elementos extra sin penalización. Sólo dos elementos podrán ser reintentados al finalizar el Test.

# REQUERIMIENTOS TÉCNICOS PARA TEST FREE STYLE

## INTERMEDIA

Filos de calidad, fuerza, potencia y elegancia con postura correcta y posiciones definidas utilizando la música y la superficie del hielo (evidenciado en todos los elementos).

### Se evalúa Mérito Técnico y Presentación.

Media: 3.2

Total para aprobar: 6.4

Tiempo: 2 min 30 seg.

### Se requieren los siguientes elementos:

**SALTOS:** se recomiendan seis saltos que deben incluir:

1. *Single Axel* (como salto aislado, no en combinación)
2. Un salto doble: *Double Salchow* o *Double Toe Loop* (como salto aislado, no en combinación)
3. Una *combinación* de *dos saltos simples (Single Jumps)* (sin pasos, cambio de pie o giros entre estos)
4. Una *combinación* de saltos *simple/doble* o *doble/simple* o *dos dobles* (sin pasos, cambio de pie o giros en medio)

**TROMPOS:** se recomiendan dos trompos que deben incluir:

1. Cualquier trompo con entrada *Flying* (mínimo 5 revoluciones)
2. Una *combinación* con al menos un *cambio de pie* y al menos un *cambio de posición* (mínimo 4 revoluciones en cada pie)

### OTROS ELEMENTOS:

1. Una secuencia de pasos (*Step Sequence*) utilizando toda la superficie de la pista que debe incluir pasos y giros, demostrando firmeza, fluidez y uso correcto de los filos.
2. Pasos de conexión consistiendo en *Spirals* (palomas) y giros, sobre filos definidos durante todo el programa.

Se puede agregar elementos extra sin penalización. Sólo dos elementos podrán ser reintentados al finalizar el Test.

## REQUERIMIENTOS TÉCNICOS PARA TEST FREE STYLE

### NOVICIO

El patinador debe presentar un programa bueno en todos los aspectos. La precisión del footwork debe ser casi impecable y sin fallas, los movimientos del cuerpo a tempo con la música, con buena fluidez y potencia en todos los elementos de patinaje (saltos, trompos y pasos). El programa debe cubrir la totalidad de la pista de patinaje y no se deben observar errores.

#### Se evalúa Mérito Técnico y Presentación.

Media: 3.5

Total para aprobar: 7.0

Tiempo: Damas 3 min y Caballeros 3 min 30 seg.

#### Se requieren los siguientes elementos:

**SALTOS:** se recomiendan siete saltos que deben incluir:

1. *Single Axel* (como salto aislado, no en combinación)
2. *Double Salchow* (como salto aislado, no en combinación)
3. *Double Toe Loop* (como salto aislado, no en combinación)
4. *Double Loop* (como salto aislado, no en combinación)
5. Una *combinación o secuencia de dos saltos dobles*.

**TROMPOS:** se recomiendan tres trompos que deben incluir:

1. Elección entre *Camel*, *Sit* o *Layback Spin* (mínimo 6 revoluciones)
2. Tompo con entrada *flying* en diferente posición al anterior (mínimo 5 revoluciones)
3. Una *combinación* con al menos un *cambio de pie* y al menos un *cambio de posición* (mínimo 5 revoluciones en cada pie)

#### OTROS ELEMENTOS:

1. Una secuencia de pasos (*Step Sequence*) en línea recta que debe incluir giros del tipo *Tree Turns*, *Brackets*, *Twizzles*, *Loops* y pasos del tipo *Toe Steps*, *Mohawks*, *curvas con cambio de filo*, *Cross-rolls*.
2. Pasos de conexión consistiendo en Palomas, Spreads eagles y giros, sobre filos definidos durante todo el programa.

Se puede agregar elementos extra sin penalización. Sólo dos elementos podrán ser reintentados al finalizar el Test.

## REQUERIMIENTOS TÉCNICOS PARA TEST FREE STYLE

## JUNIOR

El patinador debe hacer una muy buena presentación todos los aspectos. El enfoque debe estar en la potencia, fluidez, calidad de filo y control en la alineación en los footwork. El programa debe mostrar una composición armoniosa patinada con óptima expresión y a tiempo con la música, utilizando toda la superficie de la pista.

### Se evalúa Mérito Técnico y Presentación.

Media: 4.0

Total para aprobar: 8.0

Tiempo: Damas: 3 min 30 seg - Caballeros: 4min.

### Se requieren los siguientes elementos:

**SALTOS:** se recomiendan ocho saltos para hombres y siete para damas que deben incluir:

1. Al menos *tres saltos dobles diferentes*, uno de ellos debe ser *Double Flip* (como saltos aislados, no en combinación)
2. Una *combinación de dos saltos dobles* (sin giros, pasos o cambios de pie entre ellos)
3. Una *serie* de uno o más *saltos no listados* y *un salto doble*. Los saltos no listados pueden preceder al salto doble mientras mantenga la cadencia del ritmo del salto. Los saltos no listados pueden incluir, pero no se limitan solamente a estos: *waltz*, *axel interno*, *½ flip*, *½ loop*, *Split*, *walley*, *stag*, *bunny hop*, *mazurka*, *ballet hop*, *side toe hop* y *falling leaf*.
4. Un *Axel* de cualquier tipo.

**TROMPOS:** se recomiendan tres trompos que deben incluir:

1. Un Trompo con entrada *flying* (mínimo 6 revoluciones)
2. Un *Trompo en una sola posición* (mínimo 6 revoluciones)
3. Una *combinación* que contenga las *tres posiciones básicas* y *un cambio de pie* (mínimo 2 revoluciones en cada posición, mínimo 5 revoluciones en cada pie y mínimo 10 en total)

### OTROS ELEMENTOS:

1. Una Secuencia de pasos (*Step Sequence*) de dificultad avanzada que debe incluir *counters*, *rockers*, *Tree Turns*, *Brackets*, *Twizzles*, *Loops* y *Toe Steps*, *Chasses*, *Mohawks*, *cambio de filo*, *Cross-rolls*, etc. cubriendo toda la superficie de la pista.
2. Pasos de conexión consistiendo en Palomas, Spreads eagles y giros, sobre filos definidos durante todo el programa.

Se puede agregar elementos extra sin penalización. Sólo dos elementos podrán ser reintentados al finalizar el Test.

## REQUERIMIENTOS TÉCNICOS PARA TEST FREE STYLE

### SENIOR

El patinador debe realizar una excelente presentación, en la cual se distinga potencia, un fuerte control de filos y profundidad, extensión y precisión en todos los aspectos en los elementos seleccionados en el footwork. El programa debe cubrir completamente la superficie de la pista, se debe mostrar con excelencia los cambios de expresión y ritmos en la música. Los pasos armoniosos y la conexión en los movimientos a tiempo con la música, deben mantenerse durante todo el programa.

#### Se evalúa Mérito Técnico y Presentación.

Media: 4.5

Total para aprobar: 9.0

Tiempo: Damas: 4 min - Caballeros: 4, 30min.

#### Se requieren los siguientes elementos:

**SALTOS:** se recomiendan ocho saltos para hombres y siete para damas que deben incluir:

1. Cuatro *saltos dobles o triples diferentes*, uno de los cuales debe ser *Double Lutz*. Si el patinador decide realizar saltos triples, sólo puede repetir un salto en combinación o secuencia de saltos (Los saltos dobles o triples tienen que ejecutarse como saltos aislados y no como parte de una combinación o secuencia)
2. Dos *combinaciones* diferentes de *dos saltos dobles o un doble y un triple* (sin pasos, cambio de pie o giros entre estos)
3. Un *Axel* de cualquier tipo.

**TROMPOS:** se recomiendan tres trompos que deben incluir:

1. Un Trompo con entrada *flying* (mínimo 6 revoluciones)
2. Una *combinación* que contenga las *tres posiciones básicas y un cambio de pie* (mínimo 2 revoluciones en cada posición, mínimo 5 revoluciones en cada pie y mínimo 10 revoluciones en total)
3. Un *Trompo en una sola posición* (mínimo 6 revoluciones)

#### OTROS ELEMENTOS:

**Caballeros:** dos secuencias de pasos (*Step Sequences*), una de dificultad avanzada y otra coreográfica (*Choreo Sequence*), ambas utilizando toda la superficie de la pista. Los patrones no están restringidos.

**Damas:** Dos Secuencias de pasos (*Step Sequences*), una de dificultad avanzada y otra secuencia coreográfica (*Choreo Sequence*) o de Palomas (*Spiral Sequence*). Los patrones no están restringidos y para ambas secuencias se debe utilizar toda la superficie de la pista

Se puede agregar elementos extra sin penalización. Sólo dos elementos podrán ser reintentados al finalizar el Test.