



JOCS ESCOLARS DE MATARÓ 2024 - 2025

**Patinatge
Normativa
Tècnica**

Elements tècnics

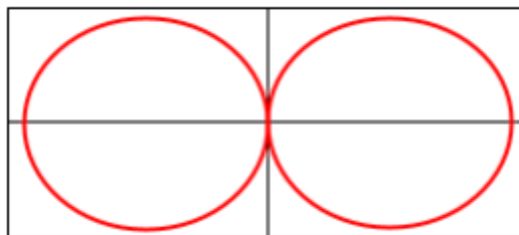
Vuit endavant sense creuar

Senzillament consisteix en fer un vuit al llarg de l'eix longitudinal de la pista, ocupant el màxim d'espai possible i mantenint una bona velocitat i posició.

No és permet creuar.

Per confirmar-lo, cal que es compleixin els següents requisits:

- Fer un vuit que tingui bona ocupació de la pista.
 - Posició corporal correcta. Definirem aquesta com:
 - Cap estirat, en posició harmònica amb les espatlles i amb els ulls sense mirar al terra.
 - Espatlles en posició natural, amb els braços enlairats i estirats una mica per sota de les mateixes.
 - Colzes en semiflexió i braços en posició d'ela, obrint una mica més de 90° el braç del darrera.
 - Mans i dits estirats, sense estar massa rígids, però tampoc flexionats.
 - El tronc ha d'estar estirat, mantenint la línia amb el cap i les caderes.
 - Inclinació corporal correcta, dirigida cap a l'interior del cercle i sostinguda durant tot el programa. Es considerarà incorrecta sempre que l'esportista dirigeixi el cos cap a fora del cercle.
 - És important que l'esportista no perdi la geometria corporal mentre patina.
 - La cama que patina ha d'estar flexionada de manera sostinguda i la cama lliure s'ha d'estirar i tenir la punta també estirada i arribar fins la posició 'And'.
 - No utilitzar el fre per creuar i tampoc per empènyer.
 - No s'ha de preveure n'hi intuir un progressiu.
 - Acceleració: és important que els esportistes siguin capaços d'agafar velocitat sense necessitar fer massa passes.
 - Bona ocupació de la pista.
- És important no abusar de moviments coreogràfics que dificultin que els jutgis valorin bé la posició corporal dels esportistes.



Vuit endavant creuat

Progressius - base del patinatge

Els progressius són els passos creuats que fem servir per desplaçar-nos. Per tal que estiguin ben executats, hauran de complir els següents requisits:

- Posició corporal correcta. Definirem aquesta com:
 - Cap estirat, en posició harmònica amb les espatlles i amb els ulls sense mirar al terra.
 - Espatlles en posició natural, amb els braços enlairats i estirats una mica per sota de les mateixes.
 - Colzes en semiflexió i braços en posició d'ela, obrint una mica més de 90° el braç del darrera.
 - Mans i dits estirats, sense estar massa rígids, però tampoc flexionats.
 - El tronc ha d'estar estirat, mantenint la línia amb el cap i les caderes.
 - Inclinació corporal correcta, dirigida cap a l'interior del cercle i sostinguda durant tot el programa. Es considerarà incorrecta sempre que l'esportista dirigeixi el cos cap a fora del cercle.
 - La cama que patina ha d'estar flexionada de manera sostinguda i la cama lliure s'ha d'estirar i tenir la punta també estirada.
 - El patinador ha de mostrar tensió de les extremitats del seu cos, així com equilibri i control del seu centre de gravetat.
 - És important que l'esportista no perdi la geometria corporal mentre patina.
- No utilitzar el fre per creuar i tampoc per empènyer.
- Creuar bé en els sentits que es requereixin pel nivell.
- Fluïdesa en l'execució.
- Velocitat i dinàmica del pas correctes.
- Acceleració: és important que els esportistes siguin capaços d'agafar velocitat sense necessitar fer massa passes.
- Peu del terra estable, sense canvis de fil.
- Bona ocupació de la pista.

És important no abusar de moviments coreogràfics que dificultin que els jutgis valorin bé la posició corporal dels esportistes. En cas que es demani un vuit en el que es combini endavant i endarrere, per canviar d'una direcció a l'altra s'ha de fer un mohawk ben executat.

Equilibris i figures

És important que la posició s'assoleixi i es mantingui mostrant seguretat i sense titubejar. Totes les figures i equilibris es poden fer tant endavant com endarrere i lliure recorregut. Per tal de comptabilitzar les figures i els equilibris, **s'ha d'assolir la posició correcta i mantenir-la durant 5"**. També en les combinacions, **en les que cada posició s'ha de mantenir durant 5"**

Si es fan combinacions, les figures de dos peus només es poden posar al final. Sinó, la combinació quedarà tallada, de manera que les posicions que es realitzin a partir del tall seran asteriscades i per tant no tindran valor. En una combinació **NO** es podrà posar el peu lliure al terra entre una figura/equilibri i l'altra/e.

Es permet canviar la direcció entre una posició i l'altra utilitzant girs (reconeguts o no), així com elements coreogràfics, sempre i quan no es recolzi el peu al terra. En el cas de combinar 3 posicions, es pot escollir entre 2 figures i 1 equilibri o 2 equilibris i 1 figura (sempre deixant la de dos peus al final per no interrompre la combinació).

En els equilibris i figures combinats no es poden repetir posicions, de manera les posicions que es facin més d'una vegada tindran valor 0.

	Equilibri Cama del terra estirada o semi flexionada	Figures
Grup A	Flor Àngel Ancora	Cadireta (canó a 1 peu pujat i baixat a 2 peus) Aviò Canó (pujat i baixat a 1 peus)
Grup B	Àngel layover Bandera (torso o vertical) Charlotte, Illusion Ring Biellman	Aguila Canó sideways Ina Bauer Àguila Hell

Tipus de d'equilibris i figures



Flor/ Dimoni

Figura sobre un peu on la cama del terra està estirada i el cos en posició vertical. La cama lliure i els braços poden estar en una posició coreogràfica.



Àngel

Figura sobre un peu on la cama del terra està estirada i el cos inclinat endavant. la cama lliure s'aixeca (estirada) formant un angle mínim de 90° amb la cama del terra.



Àncora

Posició d'àngel on el patinador s'agafa el pati de la cama lliure amb una mà. L'esquena ha d'estar arquejada quedant per sobre de la línia de les caderes. El genoll i el peu de la cama lliure també han d'estar per sobre de les caderes.



Àngel en posició layover

Posició àngel on el patinador fa una torsió del cos de manera que les espatlles queden perpendiculars al terra.



Bandera torso

El patinador ha d'estar en posició dreta (oberta), amb el cos totalment inclinat cap el costat.



Bandera vertical

El cos ha d'estar en posició dret i la cama lliure s'ha d'obrir i enlairar estirada cap el costat, formant un angle d'entre 150° i 180° amb la cama del terra.



Charlotte / Il·lusions

Posició dreta, però amb el cos tirat endavant i el cap avall, posant-lo el més a prop possible de la cama que patina.

Molt important la verticalitat de la cama amb el cos si no es contarà com a "no level"

Ring vertical



En posició vertical, el cap i les espatlles s'han de tirar enrere, arquejant l'esquena. La posició de la cama lliure és opcional.

Molt important la torsió d'esquena si aquesta es en forma vertical, es contarà "no level"



Ring horitzontal

Posició àngel amb la cama lliure agafada, com si fos un “dònut”. El peu i el genoll de la cama lliure han d'estar a la mateixa alçada que el cap i les espatlles han d'estar rotades fins que quedin perpendiculars al terra.



Biellmann

La cama lliure puja per darrere del cap i se situa estirada per sobre d'aquest, el més a prop possible de l'eix vertical.



Cadieta

Amb les dues cames al terra, l'esportista s'ajup fins que les caderes estan, com a mínim, a l'alçada dels genolls.



Aviό

Com la posició canó, però amb la cama lliure doblegada pel darrera de la cama del terra

Àguila



En posició vertical i amb les cames separades, es posen els dos patins amb els talons cap a dins de manera que les rodes interiors i exteriors d'ambdós peus queden en la mateixa línia. Les cames s'han d'obrir de manera que els peus estiguin notablement enfora respecte la línia de les caderes. Es pot fer interior, exterior o amb un peu en heel i sempre pot estar acompanyada de moviments coreogràfics.



Canó baixat i pujat a un peu

La patinadora ha d'estar ajupida sobre una cama, que ha d'estar doblegada de tal manera que la cadera estigui com a màxim tan alta com el genoll (posició sit). La cama lliure ha d'estar estirada cap endavant. Si no es puja i baixa a un peu, no es confirmarà.



Canó sideways

Posició canó, però amb la cama lliure passant estirada per darrera del patí portant. El cos s'ha d'inclinar paral·lel al terra. S'ha de pujar i baixar a un peu, sinó no es confirmarà.

Ina Bauer

Posició d'àliga on els peus queden clarament en dues línies diferents. Es pot fer amb 6 o 8 rodes.





Àguila amb els dos peus en heel

Àguila que s'executa aixecant les puntes dels dos peus.

Salts

Els salts han de tenir una velocitat, una alçada i una trajectòria apropiades, marcant a l'aire una paràbola, amb una entrada, un desenvolupament i una caiguda correctes i perfectament marcats, de manera que no quedi dubte en cap cas del salt que es pretén executar.

Definició dels salts Es tindran en compte totes les fases del salt per avaluar-los.

Aquestes són:

1. **Fase recorregut** : és el desplaçat previ al salt i on s'agafa la velocitat horitzontal. S'ha de fer a bona velocitat i sense frenar, preferiblement amb transicions i elements coreogràfics que integrin el salt dins la coreografia. Un mal disseny en aquesta fase, pot comportar errors en el salt pròpiament dit.
2. **Fase d'entrada**: preparació per al salt. És important establir el fil correcte per a la fase d'impuls i mantenir una bona velocitat lineal. És la fase en la que es reconeix cadascun dels set salts del reglament.
3. **Fase d'impuls**: és el moment en el que s'aplica un moment a velocitat horitzontal i apareix una força nova, que permet l'enlairament i la rotació. A més a més, el tren superior pot agafar la velocitat angular. Ha de permetre que el salt s'executi a una bona altura i en la posició corporal correcta. Haurà de ser sobre una cama, segons les característiques de cada salt.
4. **Fase de vol**: és el moment en el que arribem alçar el cos fent rotació si cal i buscant una paràbola. Cal executar-la, com totes les fases del salt, en una bona posició corporal. Els braços han d'anar tancats a l'alçada del tòrax -excepte si es decideix fer una posició acrobàtica/estètica- i les cames creuades amb l'esquerra davant (excepte en el cas del Thoren).
5. **Fase recepció/sortida**. fase final (impacte sobre la pista) que s'ha d'efectuar sobre una sola cama. És important que el patinador/a flexioni la cama del terra per esmorteir l'impacte i obri de manera "artística" la cama lliure i els braços, sense que el salt perdi la fluïdesa en cap moment. També és molt important que la sortida segueixi la direcció de la fase d'entrada i la de vol. Hauria d'estar incorporada a la coreografia. És molt important que la simetria i la geometria corporal no es perdin en cap de les fases d'execució dels elements.

Tipus de salts

Patada a la lluna: Amb la cama esquerra/dreta patinant endavant i plana, es realitza un salt vertical i es recolza el fre de la cama contrària al davant del patí portant, una mica lateralitzat, per finalitzar de nou amb el peu portant inicial.

Salt picat: Amb la cama dreta patinant en filo exterior endarrere i el cos situat perpendicular al peu que patina, es pica amb el fre esquerre a un patí de distància del

peu dret i seguidament es pica amb el fre dret al costat del fre esquerre, que en aquest moment deixarà d'estar en contacte amb el terra per acabar el salt fent una sortida amb el peu esquerre amb filo exterior endavant.

Salt del tres: Amb la cama esquerra patinant en filo exterior endavant, es realitza un salt de mitja volta en sentit antihorari. La sortida es realitza amb la cama dreta, en filo exterior endarrere, l'entrada d'aquest es lliure, en àguila, mohawk...

Metz: Amb la cama dreta patinant en filo exterior endarrere, la cama esquerra passa al darrera de la dreta i es posa el fre per agafar impuls i saltar en sentit antihorari. La picada del salt ha de ser tancada, amb el braç esquerre al davant. Es pot obrir el fre un màxim d'un quart de volta. La sortida també es realitza en filo exterior endarrere, sobre la cama dreta.

Salchow: Amb la cama esquerra patinant en filo interior endarrere, s'allarga la cama dreta i es fa un ronde jambe per agafar impuls i saltar en sentit antihorari. Està permès recolzar el fre de la cama esquerra per saltar. La sortida es realitza amb la cama dreta, amb filo exterior endarrere.

Ripper: Amb la cama dreta patinant en filo exterior endarrere, es realitza un salt en direcció antihorària, per fer la sortida amb la mateixa cama, en filo exterior endarrere. Es permet recolzar el fre per saltar. S'ha de creuar la cama esquerra per davant de la dreta en la fase de vol.

Flip: Amb la cama esquerra patinant en filo interior endarrere, es recolza el fre dret al darrera d'aquesta per agafar impuls i saltar en sentit antihorari. El filo de sortida serà exterior endarrere, amb la cama dreta al terra. S'ha de creuar la cama esquerra per davant de la dreta en la fase de vol.

Piruetes

Definició de les piruetes Es tindran en compte totes les fases per avaluar-les.

Aquestes són:

1. **Entrada de les spins** → la preparació de les spins, just abans de la centrada, ha de ser amb velocitat constant, amb ritme i sense parades.

a. **L'entrada amb tràveling** (desplaçat): a les spins que es realitzen amb tràveling, un cop iniciat aquest, no està permès arrossegar la cama lliure en cap moment de l'execució de la spin. L'entrada està formada per passos creuats cap endavant o cap enrere que en general acaben en un balancejat endavant o enrere, interior o exterior, que dona lloc a una successió de tresos. El tràveling forma part de l'spin.

2. **Centrada** → s'obté mitjançant un decisiu doblament amb augment de la pressió del fil (exterior o interior) del peu del terra. En cap cas es poden utilitzar els pivots (Pumping) per realitzar la centrada, ni tresos per canviar la velocitat lineal a angular. En tot moment l'spin ha de ser fluïda així que senzillament cal augmentar la pressió del fil en qüestió.

3. **Rotació** → un cop obtingut el punt sobre el qual girar, el patinador/a realitza moviments que li permeten adquirir més velocitat de rotació.

4. **Sortida** → s'obté disminuint/restant la velocitat i amb la posició específica de la spin executada. Ha de ser fluida i pot realitzar-se sobre el mateix peu o amb canvi. Si es realitza un canvi de peu, ha de ser evident que es fa de manera intencionada i integrada en la coreografia, en cap cas pot semblar que hi ha manca de control de l'execució. Com a la fase de preparació, la sortida variarà en funció del tipus de spin i l'exigència coreogràfica.

Tipus de piruetes

Dos peus El patinador/a gira en sentit antihorari, amb el cos en posició vertical i amb els dos peus recolzats al terra. Habitualment, el peu esquerre està en interior endarrere i el peu dret té la pressió sobre el taló. Es permet que les dues rodes del davant del peu dret estiguin totalment elevades. En cap cas es permetrà que s'utilitzi el fre per girar.

Spin alta: El cos està en posició vertical. La cama que patina ha d'estar estirada o lleugerament doblegada, pot ser amb la dreta, amb la esquerra, interior o exterior. La sortida pot realitzar-se amb una posició artística o amb una sortida amb la mateixa cama o fent un canvi de cama.

Aclariments de les piruetes dels nivells

- Afegir moviments coreogràfics en la rotació de la pirueta sempre i quant no afectin en la seva posició o número de voltes es contarà com a un QQE+.
- Quan no es confirmarà una pirueta:
 - Caiguda durant l'entrada -per exemple, el travelling- o durant l'execució de la cabriola abans que s'hagi assolit el mínim de rotacions requerides.
 - Posició requerida no assolida.
 - Mínim de voltes requerit no assolit.
- Si un patinador/a realitza la mateixa pirueta més vegades de les permeses tindrà una penalització.
- Si el patinador cau en el desplaçament d'una pirueta, aquest es considerarà un intent de i no es penalitzarà per no haver-la intentat.

Seqüències coreogràfiques

L'objectiu d'aquestes seqüències és que els patinadors patinin i facin moviments interpretant la música i emfatitzant-la. Es poden utilitzar elements com passes, girs, arabescs, ina bauer, àguiles, bots, etc i es permeten parades ràpides per emfatitzar la música. Han de començar des d'una posició estacionària o una parada ràpida.

El patró (dibuix) és lliure, però han d'ocupar tres quartes parts de la pista. Això vol dir que han de trepitjar mínim el 75% de la llargada de la pista.

Seqüències de passes. Definicions prèvies

- **Girs:** dificultat tècnica que inclou un canvi de direcció realitzat sobre un únic peu. Exemples: tres, bracket, loop, counter, rocker, travelling, etc.
- **Travelling:** s'han de realitzar mínim dues rotacions completes ràpides. De qualsevol altra manera, es consideraran tresos.
- **Passes:** dificultat tècnica que pot ser executada mantenint la direcció inicial o canviant-la mentre es canvia de peu: mohawks, chasses, cross rolls, choctaws, etc.

- **Body movements:** moviments coreogràfics dels braços, tronc, cap, cama lliure, etc que afectin clarament l'equilibri de l'esportista. Ben executats i nets si embruten no afavoreix al disc.

Tipus de passes i girs

* **Chassé Pas** en el que consisteix en enlairar un peu com si fos una flor, el peu portant ha de patinar, la cama lliure sostén per un segon la cama portant en posició “and” i ràpidament torna a la posició inicial empenyent endavant.

* **Cross:**

CROSS ENDAVANT: un progressiu en el que el nou peu lliure creua al que patina.

ROSS ENRERE: el patí del peu lliure el col·loca a la pista al llarg del fil exterior del patí del peu portant, de manera que la tibia de la cama lliure creua per darrera del panxell de la cama portant.

* **Roll:**

SENSE CREUAR: moviment natural des d'un fil fins a un altre fil similar, sense creuar la cama lliure a través de la cama utilitzada abans de l'impuls

CREUAR: un impuls des d'un fil fins a un altre fil similar, creuant la cama lliure a través de la cama utilitzada abans de l'impuls. A l'hora de creuar hi ha d'haver una distància aproximada d'un patí entre els dos peus.

***Flat:** Lliscament repetit d'un peu i l'altre, de davant a darrera o a la inversa amb totes les rodes del patí recolzades patinant en línia recta totalment plans (sense cap fil).

***Swing:** Un impuls en el que el peu lliure abandona el terra des de la posició posterior, es balanceja en la direcció de desplaçament fins una posició estesa i torna fins el peu que patina per preparar el proper pas. Moviment controlat de la cama lliure de posició posterior a davantera o viceversa, amb ambdues posicions igualades en quant a alçada des de la superfície de patinatge i també pel que fa a la distància respecte el cos i respecte el patí utilitzat.

Mohawk :

Un gir de dos peus d'un fil endavant a un fil endarrere similar o viceversa.

MOHAWK TANCAT: un mohawk amb la cama lliure davant del cos després del gir. Actualment només s'utilitzen girs d'aquest tipus de davant a darrere. En aquest tipus de gir, el peu lliure, en passar a ser el patí utilitzat, s'impulsa sobrepassant a l'altre peu, el qual mou la cama fins una posició tancada. Els girs d'aquests tipus es diuen a vegades mohawks progressius.

MOHAWK OBERT: un mohawk obert és aquell en el que el peu lliure es col·loca aproximadament al taló amb l'empenya al llarg del costat interior del que peu que patina. Seguint el canvi de pes, la posició del nou peu lliure, és seguir el taló del nou peu que patina. La posició de la cadera oberta després del gir dona nom a aquest mohawk.

***Tres:** Gir d'un peu des d'un fil davanter fins un fil enrere oposat (o a la inversa), amb rotació en la direcció del fil inicial.

***Bracket:** Gir d'un peu des d'un fil davanter fins un fil enrere oposat (o a la inversa), amb rotació contrària a la direcció del fil inicial.

***Loop:** Conegut com a “bucle”. El peu segueix un filo, que gira cap a dins durant mitja circumferència després gira cap a fora. En realitat són un parell consecutiu d'espivals aparellades, centrades en l'eix llarg d'un cercle. Si és horari, es considerarà de peu dret i si és antihorari, es considerarà de peu esquerre.

Nivell 1	Nivell 2	Nivell 3
Chassé Cross endavant Flat Swing	Roll Tres Mohawk	Bracket Loop

Aclariment series de passes:

- Per tal que es confirmi la seqüència, haurà de tenir el dibuix correcte i les passes i girs del seu nivell ben executades, com a mínim una vegada cadascuna.
- Només es poden fer les passes/girs del nivell màxim requerit i les d'un nivell inferior. Cada passa/gir es pot fer un màxim de tres vegades.
- Es poden afegir moviments coreogràfics i aturades ràpides per unir l'element amb la coreografia.

QOE positiu (reflexat a la puntuació A)

El QOE s'assignarà seguint la guia següent:

- 0: quan l'esportista aconsegueix les característiques bàsiques de l'element.
- +1: quan es falli o s'assoleixen 1 o 2 features.
- +2: quan es falli o s'assoleixen 3 o 4 features..
- +3: quan es falli o s'assoleixen 5 o 6 features.

Com ho aconseguim?

Vuit endavant sense creuar

- Bona ocupació de la pista en 8.
- Intent d'inclinació cap a l'interior del cercle.
- Intent de flexió.
- Ben ampés contra el terra allargant cames i puntes.
- Bona posició corporal.
- Bona velocitat.
- Bona acceleració.
- Bona fluïdesa.
- Encaixar els passos amb l'estructura de la música

Progressius

- Inclinació marcada cap a l'interior del cercle.
- Bona flexió, sostinguda i marcada.
- Bona extensió de les línies corporals (cames lliures i braços)
- Bona velocitat.
- Bona acceleració.
- Pocs passos per agafar molta velocitat .
- Bona ocupació de la pista.
- Encaixar els passos amb l'estructura de la música

Figures i equilibris

- Molt bona fluïdesa i velocitat en l'execució de l'element.
- Netedat i precisió.
- Demostrar un bon domini de la flexibilitat.
- Bon control de les posicions adquirides i implicació de tot el cos. *Això implica utilitzar clarament els braços, cap, espatlles, tronc, cama lliure, etc* de manera combinada. Els moviments no han d'afectar l'equilibri corporal.
- Creativitat i originalitat.
- Bona energia d'execució.
- Moviments coreogràfics clars.
- En cas que es demani un canvi de fil, demostrar un bon domini del mateix.
- Encaixar l'execució de l'element amb l'estructura de la música.

Salts

- Bona paràbola.
- Bona extensió en aterrar i/o sortida original i creativa.
- Passes i moviments de patinatge clars i reconegudes just abans de l'enlairament.
- Posició artística difícil i artística en la fase de vol i/o inici retardat de la rotació.
- Molt bona fluïdesa i velocitat horitzontal en l'enlairament i l'aterratge.
- No mostrar esforç o rigidesa durant l'execució de l'element (el salt ha de semblar fàcil).
- Encaixar l'execució de l'element amb l'estructura de la música.

Piruetes

- Bona habilitat centrant la pirueta ràpid.
- Bon control de la pirueta durant l'execució (en totes les seves fases).
- Bona velocitat i acceleració durant l'execució.
- Entrada difícil.
- Nombre de rotacions realitzat molt més alt del requerit pel reglament (no inferior).
- Encaixar l'execució amb la música.
- Travelling ben executat (de 1 a 3)

Seqüència de passes

- Filos clars.
- Netedat i precisió.
- Bon control i implicació de tot el cos. Això implica utilitzar clarament els braços, cap, espatlles, tronc, cama lliure, etc de manera combinada en, com a mínim, tres moments de la seqüència. Els moviments han d'afectar l'equilibri corporal.
- Bona energia d'execució.
- Bona velocitat i acceleració durant l'execució.
- Encaixar l'execució amb la música.
- Musicalitat.
- Creativitat i originalitat.
- Pattern (patrò o dibuix) difícil.
- Distribució lògica i uniforme de les passes i girs al llarg de la pista.

Impressió artística

Amb el nou sistema de competició, es vol donar molta importància al fet que les patinadores tinguin una bona presència a pista. És important doncs que aquest apartat es treballi bé i se li doni importància a l'hora d'entrenar i de fer els muntatges coreogràfics.

Es defineixen quatre components per puntuar-la, que explicarem a continuació:

En trets generals, les habilitats de patinatge es defineixen com la capacitat/aptitud general de "patinar bé" que demostra l'esportista. Dins d'aquest apartat s'ha de tenir en compte:

- ★ Qualitat del patinatge: domini del patí, seguretat dels fils i precisió a l'hora de realitzar el treball de peus, corbes controlades, fils clars i profunds, fluïdesa i netedat en l'execució dels passos, velocitat i moviments d'acord amb la música (que els moviments que es realitzin al llarg del programa tinguin un sentit), en definitiva, que sembli senzill allò que no ho és.
- ★ Postura: mantenir una bona postura/posició quan es patina, quan es realitzen moviments coreogràfics, control dels mateixos, tant a les preparacions dels jumps i de les spins com i durant l'execució d'aquests. El patinador s'ha d'impulsar correctament a cada pas que realitza, marcant la flexió.
- ★ Ús correcte de les inclinacions: imprescindible per aconseguir una bona qualitat de fils, fluïdesa de moviments i per mantenir l'equilibri.
- ★ Dificultat: varietat de girs i passos, fluïdesa i seguretat a l'executar-los.
- ★ Direccions: important dominar el canvi de direcció i la utilització de les mateixes al llarg de tot el programa.

Transicions

Moviments que enllacen tots els elements i que permeten utilitzar el mínim possible el pas creuat senzill (córrer endavant i enrere). S'ha de tenir en compte:

- ★ Varietat: d'elements d'enllaç i de passes i girs.
- ★ Dificultat: utilització del cos (cap, braços, tors, cames,...)
- ★ Complexitat: treball de peus complex, innovador i variat amb posicions i moviments que enllacen amb fluïdesa tots els elements.
- ★ Continuitat (qualitat): incloent les entrades i sortides d'elements tècnics. És l'ús del patinatge en un peu amb filós amb el cos realçat i moviments corporals (cap, braços i cames) segons l'establert per la música.

Coreografia

La coreografia és el programa que ens presentarà l'esportista. Cal que aquest sigui conscient de la idea del seu disc i del que ha d'explicar mentre el patina, a través de moviments significatius i fent bon ús de l'espai. A banda, ha de patinar en totes les direccions possibles, **tenint cura de les capacitats del nostre patinador/a**.

- ★ **Disseny:** disposició del programa, varietat de recorregut i ubicació. Distribució intel·ligent de tots els elements del programa. Canvis de direcció al llarg del programa: rotacional, lineal, circular... Ús limitat de llargues preparacions per realitzar els elements tècnics. **No fer aturades durant el disc o poques;** programes fluïts.

- ★ **Intenció coreogràfica:** capacitat d'identificar els temes, les idees, la història... Que els moviments coreogràfics vagin en consonància amb la música.

★ **Relació musical:** els moviments coreogràfics i tècnics que es realitzin han de tenir un sentit, han d'estar relacionats amb la música.

Nivells i Figures

Nivell Iniciació (1'30"±5")
● 0 sense creuar amb moviments coreogràfics (braços, cares... peus no)
● Dimoni
● Canó a 2 peus
● Salt a 2 peus (corrent o parat)
● Estils coreogràfics durant tot el disc

Nivell 1 (2'00"±5")
● Vuit sense creuar.
● Equilibri a escollir del grup A, en línia recta, ENDAVANT
● Una figura a escollir del grup A, ENDAVANT
● Pirueta amb dos peus (mínim 1 volta).
● Patada a la lluna
● Flat i Cross
● El 8 ha de ser empès, no creuat.
● El enanito o canó a 2 peus no és element de nivell 1. Si es realitza no tindrà valor.

Nivell 2 (2'00"±5")
● Vuit creuat endavant. No cal que es mantinguin la flexió i la inclinació durant tota l'estona, però sí s'han d'intuir. Els progressius s'ha de veure la intenció de allargar, ritme i velocitat.
● Salt picat / Patada a la Lluna
● Un equilibri a escollir del grup A o B ENDAVANT
● Una figura a escollir, del grup A o B ENDAVANT
● Pirueta amb dos peus (mínim 2 voltes).
● Línia de passes a de ocupar més del 75% de la pista. Grup 1

Nivell 3 (2'00"±15")
● Vuit creuat endarrere. Ha de tenir una posició corporal correcta. No cal que es mantinguin la flexió i la inclinació durant tota l'estona, però sí s'han intentar.
● Un equilibri a escollir, del grup A o B ENDARRERA
● Combinació: de 1 equilibri i 1 figures
● 1 Salt sol Màx. Metz
● Pirueta 2 peus (mínim 3 voltes) o Upright (mínim 2 voltes)
● Línia de passes a de ocupar més del 75% de la pista. Grup 1

Nivell 4 (2'00"±15")
● Vuit creuat endavant i endarrere, amb mohawk en creuar l'eix longitudinal
● En tot el disc, incloent els combinats, es poden fer un màxim de 4 salts. Màxim de repetició 2 vegades en tot el disc (el mateix salt) i ha de ser 1 solt i 1 combinat.
● Combinació 3 figures (no es poden repetir posicions)
● Pirueta Upright amb entrada lliure (mínim 3 voltes)
● Línia de passes a de ocupar més del 75% de la pista. Grup 1, 2
● El 8 amb mohawk ha de tenir mínim dos, situat a l'eix vertical (davant les "porteries", no en el centre) ha de tenir mig vuit endavant i mig 8 endarrera.
● Els salts si es repeteixen 1 sol i 1 combinat

PER A TOTS ELS NIVELLS
● La línia de passes a de tenir mínim un 75% de la pista trepitjant mínim 3 quadrats de la pista. (Dividint la pista en 4 partint-la en 2 en la part vertical i 2 en horitzontal).
● En el cas de figures i equilibris combinats, si es realitza un canvi de peu es valorarà les figures anteriors al canvi un cop posat el peu a terra les següent no tindran valor.
● Qualsevol cosa no especificada es seguirà la normativa federativa.



Patinatge
Annexe

DADES PERSONALS PER ALS JOCS ESCOLARS 2024 – 2025

MONITOR/A	
NOM i COGNOMS:	
TELÈFON/S :	/ /
CORREU ELECTRÒNIC :	

MONITOR/A	
NOM i COGNOMS:	
TELÈFON/S :	/ /
CORREU ELECTRÒNIC :	

El President/a del Consell Escolar (signatura)

Segell del Centre

- ☼ De conformitat amb el Reglament (UE) 2016/679, de 27 d'abril de 2016, relatiu a la protecció de les persones físiques pel que fa al tractament de dades personals i a la lliure circulació d'aquestes dades i la normativa estatal que correspongui, L'AJUNTAMENT DE MATARÓ responsable del tractament, facilita la següent informació bàsica sobre Protecció de Dades:

Responsable del tractament	Ajuntament de Mataró – CIF P0812000H – La Riera, 48 - 08301 Mataró – Delegat de Protecció de Dades: http://mataro.cat/dpo
Finalitat	Gestió de les activitats del Servei d'Esport Escolar i de Lleure i fer-vos les comunicacions necessàries per participar a les activitats o informar-vos de les incidències relacionades amb aquestes activitats.
Legitimació	El tractament de les dades està legitimat pel consentiment de l'interessat i/o del seu representant legal que atorga aquest document.
Destinatari	Les dades personals contingudes en el document restaran al Servei d'Esport Escolar i de Lleure a efectes de comunicació.
Drets	Accedir, rectificar i suprimir les dades, així com limitar el tractament, oposar-se al mateix o exercir el dret a la portabilitat de les dades dirigint la seva petició a l'adreça postal indicada més amunt o accedint a http://mataro.cat/drets o contactant amb el DPO. Tanmateix, l'interessat també tindrà dret a presentar una reclamació davant l'Autoritat Catalana de Protecció de Dades.
Conservació de les dades	Les dades seran conservades durant el temps necessari per les finalitats del tractament per les que han estat recollides o quan l'interessat les cancel·li.

- ☼ Mentre no ens comuniqui el contrari, entendrem que les seves dades no han estat modificades, que es compromet a notificar-nos qualsevol variació i que tenim el seu consentiment per utilitzar-les per a les finalitats esmentades. L'Ajuntament de Mataró l'informa que compleix amb tots els requisits establerts per la normativa de protecció de dades i amb totes les mesures tècniques i organitzatives necessàries per garantir la seguretat de les dades de caràcter personal.

- ➔ Aquest imprès caldrà lliurar-lo a Servei d'Esports abans del **16 de novembre de 2024** es podran formalitzar de la següent manera:

✉ Email a: jocscolars@ajmataro.cat amb la signatura i també incloses en format pdf.