

FREE STYLE



Viernes 23 de Julio

Classic o Jam

- Se podrá hacer en solitario (Classic) o por parejas sincronizadas (Jam)
 - La duración será de entre 1 minuto y 1 minuto y medio en el caso de Classic
 - La Duración será de entre 2 minutos y 2 minutos y medio en el caso de Jam
- Irá acompañada de música a elegir por los/as participantes
- Serán obligatorias 4 figuras elegidas por Patinando y tendrán que ser realizadas como mínimo 2 veces (no tienen que ser consecutivas)
- El/la participante elegirá otras 4 figuras de su elección y tendrá que realizarlas como mínimo 2 veces (las figuras a realizar tendrán que ser comunicadas previamente a Patinando)

FIGURAS OBLIGATORIAS

Hay que elegir 1 figura de cada grupo, indicadas con su nivel de dificultad:

Grupo 1



1.1 - Nivel Básico:
Compás de talón
[Vídeo aquí](#)



1.2 - Nivel Alto:
Volte / Grand Volte
[Vídeo Volte aquí](#)
[Vídeo Grand Volte aquí](#)

Grupo 2



2.1 - Nivel Básico:
Mabrouk
[Vídeo aquí](#)



2.2 - Nivel Alto:
X special
[Vídeo aquí](#)

Grupo 3



3.1 - Nivel Básico:
Gusano punta-talón /
punta-punta // gusano 5 ruedas
[Vídeo aquí](#)



3.2 - Nivel Alto:
Gusano punta-talón espaldas /
punta-punta espaldas
[Vídeo aquí](#)

Grupo 4



4.1 - Nivel Básico:
Una pierna
[Vídeo aquí](#)



4.2 - Nivel Alto:
Wheling punta / Talón //
Cafetera / Tetera
[Vídeo Wheling aquí](#)
[Vídeo Cafetera aquí](#)

FREE STYLE



Viernes 23 de Julio

Speed Slalom

1ª Fase: Al menor tiempo del participante

- Máximo de tiempo permitido: 8 segundos para la fila entera de conos
- Cada participante tendrá que realizar dos pasadas a la fila de conos y se cogerá su mejor tiempo

2ª Fase: Carrera

- Por cada cono tirado se suma 0.2 segundos al tiempo final, hasta un máximo de 4 conos (0.8 segundos)

Derrapes

- Cada participante realizará 3 derrapes, en 3 rondas.
- Se puntuarán 3 puntos del derrape:
 - El nivel técnico del derrape
 - La distancia y la duración del derrape
 - La postura corporal