



VÁLIDO PARA 2025

INTRODUÇÃO

O regulamento APRENDIZ para as categorias de base, visa não apenas estabelecer parâmetros claros e justos para a avaliação dos jovens talentos, mas também promover uma abordagem que respeite e incentive o desenvolvimento individual.

Inspirados na filosofia adotada no sistema de julgamento da patinação artística, o objetivo é centrar a análise nos elementos técnicos e na avaliação artística, sem recorrer à comparação direta entre os atletas.

Acredita-se que cada praticante traz consigo uma jornada única, e é nosso compromisso criar um ambiente que celebre as habilidades individuais, incentivando o crescimento técnico e artístico de forma equitativa.

Este regulamento representa um passo significativo em direção à construção de uma base sólida para o desenvolvimento dos futuros atletas da patinação, valorizando a diversidade de estilos e potenciais que compõem nosso cenário esportivo.

Esta publicação apresenta as regras desenvolvidas para as competições de clubes de patinação artística. O documento foi elaborado por Ana Paola Santos de Oliveira e Léo Bengochêa para ser aplicado na Copa Mercosul de 2023, sendo posteriormente autorizado para utilização exclusiva pelos clubes filiados à FGP. Qualquer reprodução ou modificação sem permissão expressa é estritamente proibida.

DIVISÃO DAS CATEGORIAS

A modalidade Livre será dividida nas onze (11) categorias descritas para a Classe Livre Aprendiz. Para estas provas não é necessário o envio de Sets de elementos.

FRALDINHA: ATÉ 05 ANOS
DENTE DE LEITE: ATÉ 06 ANOS
PRÉ-TOTS: ATÉ 07 ANOS

TOTS: 8 E 9 ANOS
MINI: 10 E 11 ANOS
INFANTIL: 12 E 13 ANOS
CADETE: 14 E 15 ANOS
JÚNIOR: 16 A 18 ANOS
SÊNIOR: 19 E 20 ANOS
ADULTO: DE 21 ATÉ 30 ANOS
MASTER: A PARTIR DE 31 ANOS

TEMPO DE MÚSICA

TEMPO DE MÚSICA APRENDIZ: 1:30 min ± 10 s

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

FRALDINHA: ATÉ 05 ANOS
DENTE DE LEITE: ATÉ 06 ANOS
PRÉ-TOTS: ATÉ 07 ANOS

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS

1). Sit em dois pés (Carrinho de dois pés)

Código do elemento: C2pF

2). Garça (Flamingo/Cadeirinha)

Código do elemento: GaF

3). Cruzadas frente

Código do elemento: XF

DEFINIÇÕES

Realizar em curva, de frente e de mesmo eixo. Neste exercício o patinador abaixa o quadril até a altura ou abaixo dos joelhos, que permanecem juntos. Os braços não devem tocar em nenhuma parte do corpo, antes de descer, durante a execução da posição ou ao levantar. A localização dos braços fica a critério do patinador.

Realizar em curva, de frente e de mesmo eixo. O patinador desliza enquanto transfere o peso do corpo para a perna de trás enquanto eleva o joelho da perna livre acima do joelho de trás até uma altura máxima do nível do quadril, segurando o pé próximo à perna de base (que permanece totalmente estendida), ou em à sua frente a uma distância de um (1) patim. O corpo é mantido em uma posição alta e ereta. Os braços estarão localizados na posição desejada pelo patinador.

A partir de uma posição parada, com no máximo 3 impulsos para iniciar movimento de Cruzados pela Frente ou por trás da perna de base.

4). Compasso frente
Código do elemento: CompF

5). Salto Educativo
Código do elemento: SaE

6). Figura de Alongamento
Código do elemento: FigAF

TOTS: 8 E 9 ANOS
MINI: 10 E 11 ANOS
INFANTIL: 12 E 13 ANOS
CADETE: 14 E 15 ANOS
JÚNIOR: 16 A 18 ANOS
SÊNIOR: 19 E 20 ANOS
ADULTO: DE 21 ATÉ 30 ANOS
MASTER: A PARTIR DE 31 ANOS

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS

1). Sit em dois pés (Carrinho de dois pés) ou Carrinho de um pé (Shoot the Duck)
Código do elemento: C2pF / C2pC / C1pF / C1pC

As rodas de trás da perna livre devem alinhar com as rodas da frente da perna de base (no caso do cruzado pela frente).

As rodas da frente da perna livre devem alinhar com as rodas de trás da perna de base (no caso do cruzado por trás).

Desenho deve ser uma diagonal e utilizar mais de $\frac{3}{4}$ da pista realizando os cruzados.

Pivot (regra geral):

Eixo vertical fixo com a utilização do freio do patim e rodas do outro patim deslizante giram ao redor, por pelo menos uma volta.

Compasso:

Patim deslizante gira em eixo interno. Para validar o elemento, deve ser realizado no sentido horário e no sentido anti-horário (no mesmo elemento).

Realizar em uma linha reta, demonstrando as fases do salto, iniciando e finalizando de frente.

Realizar em reta ou curva, de frente e de mesmo eixo, figuras que demonstrem alongamento / flexibilidade - ver anexo I com figuras permitidas.

DEFINIÇÕES

Sit em dois pés (Carrinho de dois pés):

Neste exercício o patinador abaixa o quadril até a altura ou abaixo dos joelhos, que permanecem juntos. Os braços não devem tocar em nenhuma parte do corpo, antes de descer, durante a execução da posição ou ao levantar. A localização dos braços fica a critério do patinador.

Carrinho de um pé (Shoot the Duck):

Este exercício começa com a perna livre na frente da perna portante. A perna portante aumenta sua flexão até atingir pelo menos o nível do joelho ou abaixo, mantendo a perna livre sem encostar no chão. O patinador receberá mais crédito quando a perna livre estiver paralela ao plano do chão e quando os braços não fizerem contato com nenhuma parte

2). Garça (Flamingo/Cadeirinha) ou Quatro
Código do elemento: GaF / GaC / 4F / 4C

do corpo ao abaixar, durante ou ao levantar, deixando a localização dos braços à escolha do patinador.

Garça (Flamingo/Cadeirinha):

O patinador desliza enquanto transfere o peso do corpo para a perna de trás enquanto eleva o joelho da perna livre acima do joelho de trás até uma altura máxima do nível do quadril, segurando o pé próximo à perna de base (que permanece totalmente estendida), ou em à sua frente a uma distância de um (1) patim. O corpo é mantido em uma posição alta e ereta. Os braços estarão localizados na posição desejada pelo patinador.

Quatro:

O patinador desliza enquanto transfere o peso do corpo para a perna de trás enquanto eleva o joelho da perna livre de forma lateral. As rodas do patim da perna livre devem ficar atrás da perna portante na altura do joelho. O corpo é mantido em uma posição alta e ereta. Os braços estarão localizados na posição desejada pelo patinador.

3). Cruzadas frente ou costas
Código do elemento: XF / XC

A partir de uma posição parada, com no máximo 3 impulsos para iniciar movimento de Cruzados pela Frente ou por trás da perna de base.

As rodas de trás da perna livre devem alinhar com as rodas da frente da perna de base (no caso do cruzado pela frente).

As rodas da frente da perna livre devem alinhar com as rodas de trás da perna de base (no caso do cruzado por trás).

Desenho deve ser uma diagonal e utilizar mais de $\frac{3}{4}$ da pista realizando os cruzados.

4). Compasso ou Espiral (frente ou costas)
Código do elemento: CompF / CompC / EspF / EspC

Pivot (regra geral):

Eixo vertical fixo com a utilização do freio do patim e rodas do outro patim deslizando giram ao redor, por pelo menos uma volta.

Compasso:

Patim deslizando gira em eixo interno. Para validar o elemento, deve ser realizado no sentido horário e no sentido anti-horário (no mesmo elemento).

Espiral:

Patim deslizando gira em eixo externo. Para validar o elemento, deve ser realizado no sentido horário e no sentido anti-horário (no mesmo elemento).

5). Avião (Posição Camel)
Código do elemento: AviF / AviC

Realizar em curva, de frente ou de costas e de mesmo eixo. Esta posição consiste em patinar apoiando apenas uma (1) perna e levantar a outra perna para trás o mais alto possível, perpendicular ao corpo. As costas devem estar o mais reta possível, paralelas ao solo. O elemento será contado quando os ombros, o patim e o joelho livre estiverem pelo menos no nível dos quadris.

6). Salto Educativo ½ volta
Código do elemento: SaM

Realizar em uma linha reta, demonstrando as fases do salto, iniciando de frente e finalizando de costas, com dois pés.

7). Figura de Alongamento
Código do elemento: FigAF / FigAC

Realizar em reta ou curva, de frente ou de costas e de mesmo eixo, figuras que demonstrem alongamento / flexibilidade - ver anexo I com figuras permitidas.

Regras e considerações:

- A repetição de elementos terá uma dedução de “Elemento Ilegal (Não permitido)”. Uma dedução para cada repetição.
- Quando um atleta falha ao executar uma figura de alongamento e, conseqüentemente, perde o controle do elemento, decidindo por "repetir" a figura imediatamente após o erro, isso não será considerado como um elemento ilegal.
- A competição acontecerá em apresentação individual.
- Os atletas competem em separado: Masculino e Feminino.
- Permanência de 3 segundos em cada figura para ser validado.

TABELA DE VALORES PARA APRENDIZ LIVRE INDIVIDUAL

DESCRIÇÃO	ELEMENTOS	ORD	3	2	1	BASE	-1	-2	-3
Carrinho Não Confirmado	CNC								
Carrinho de 2 pés Frente	C2pF	1	0,3	0,2	0,1	0,4	-0,1	-0,2	-0,3
Carrinho de 2 pés Costas	C2pC	2	0,3	0,2	0,1	0,8	-0,1	-0,2	-0,3
Carrinho de 1 pé Frente	C1pF	3	0,6	0,4	0,2	1,2	-0,2	-0,4	-0,6
Carrinho de 1 pé Costas	C1pC	4	0,6	0,4	0,2	1,6	-0,2	-0,4	-0,6
Garça Não Confirmada	GaNC	5							
Garça Frente	GaF	6	0,6	0,4	0,2	0,8	-0,2	-0,4	-0,6
Garça Costas	GaC	7	0,6	0,4	0,2	1,0	-0,2	-0,4	-0,6
Quatro Não Confirmado	4NC	8							
Quatro de Frente	4F	9	0,6	0,4	0,2	1,1	-0,2	-0,4	-0,6
Quatro de Costas	4C	10	0,6	0,4	0,2	1,2	-0,2	-0,4	-0,6
Cruzadas Não Confirmadas	XNC	11							
Cruzadas Frente	XF	12	0,3	0,2	0,1	0,5	-0,1	-0,2	-0,3
Cruzadas Costas	XC	13	0,3	0,2	0,1	0,6	-0,1	-0,2	-0,3
Compasso Não Conformado	CompNC	14							
Compasso Frente	CompF	15	0,3	0,2	0,1	0,5	-0,1	-0,2	-0,3
Compasso Costas	CompC	16	0,3	0,2	0,1	0,7	-0,1	-0,2	-0,3
Espiral Não Conformado	EspNC	17							
Espiral Frente	EspF	18	0,6	0,4	0,2	0,6	-0,1	-0,2	-0,3
Espiral Costas	EspC	19	0,6	0,4	0,2	0,9	-0,1	-0,2	-0,3
Avião Não Confirmado	AvNC	20							
Avião Frente	AviF	21	1,2	0,8	0,4	1,8	-0,4	-0,8	-1,2
Avião Costas	AviC	22	1,2	0,8	0,4	2,0	-0,4	-0,8	-1,2
Salto Não Confirmado	SaNC	23							
Salto Educativo	SaE	24	0,6	0,4	0,2	0,8	-0,1	-0,2	-0,3
Salto Educativo Meia Volta	SaM	25	0,6	0,4	0,2	1,0	-0,1	-0,2	-0,3
Figura de Alongamento Não Confirmada	FigANC	26							
Figura de Alongamento Frente	FigAF	27	1,5	1	0,5	2,4	-0,5	-1	-1,5
Figura de Alongamento Costas	FigAC	28	1,5	1	0,5	2,8	-0,5	-1	-1,5
Não Requerido	NR	29							

FATOR PARA IMPRESSÃO ARTÍSTICA

A pontuação da impressão artística será a soma de 2 componentes. Para cada um dos componentes, os juízes devem atribuir uma pontuação entre 0,25 e 10 (máximo 4,75), permitindo incrementos de 0,25 (ou seja, 0,25, 0,50, 0,75, 1,00, etc.).

Os componentes são:

- Habilidade de Patinar
- Performance

DEDUÇÕES

As deduções aplicáveis às avaliações de LIVRE APRENDIZ corresponderão a 25% do valor atribuído ao fator de impressão artística da disciplina.

Deduções aplicáveis pelo Árbitro Geral irão seguir o fator atribuído para cada disciplina (ver acima) e serão:

- *Ajoelhar-se ou deitar no chão mais de uma vez ou mais de cinco (5) segundos.*
- *Erro de figurino (com opinião dos juízes)*
- *Tempo do programa menor que o mínimo permitido (para cada 10 segundos que faltar)*
- *Tempo de início da música até o primeiro movimento do patinador com mais de dez (10) segundos*
- *Música inapropriada, ofensiva ou com mais de 10 segundos de narração*
- *Queda*

Deduções aplicáveis pelo Painel Técnico:

- *Elemento Ilegal (Não permitido)*
- *Elemento Obrigatório Não Apresentado (Missing Element)*

EMPATE

No caso de empate nas provas de APRENDIZ a colocação será definida pelo atleta com maior pontuação técnica.

QOE POSITIVO

Os Juízes deverão atribuir um QOE (qualidade do elemento) para cada elemento chamado pelo especialista. Para atribuir o QOE os juízes deverão observar a quantidade de características (features) positivas / negativas apresentadas no elemento, bem como, diminuir o valor do “QOE” em caso de erros. Abaixo seguem algumas diretrizes para nortear a atribuição do “QOE” aos elementos apresentados nesse regulamento.

- 0 Quando o patinador atinge os requisitos básicos do elemento;
- +1 Quanto o patinador realiza 1 ou 2 características positivas;
- +2 Quanto o patinador realiza 3 ou 4 características positivas;
- +3 Quanto o patinador realiza 5 ou 6 características positivas;

Características (“Features”)

CARRINHO DE 2 PÉS / CARRINHO DE 1 PÉ / GARÇA / QUATRO / AVIÃO / FIGURA DE ALONGAMENTO
Demonstração de segurança e facilidade ao executar a figura;
Boa velocidade;
Boa definição do eixo na qual a figura é realizada;
Entrada difícil ou criativa;
Boa definição da posição apresentada;
A execução da figura é realizada em harmonia com a estrutura musical.
CRUZADAS / COMPASSO/ESPIRAL
Clareza e precisão;

Boa velocidade e aceleração durante a realização do elemento;
Controle de todo o corpo na realização do elemento;
A execução do elemento é realizada em harmonia com a estrutura musical.
Boa definição da posição apresentada;
Demonstração de segurança e facilidade ao executar o elemento;
SALTO EDUCATIVO
Boa altura e boa distância;
Boa extensão durante a finalização;
Execução do salto com leveza e sem uso de força;
Execução do salto com facilidade;
Boa fluidez e velocidade horizontal durante a saída e aterrissagem;
A execução do salto é realizada em harmonia com a estrutura musical.

QOE NEGATIVO

A seguir uma tabela que mostra os possíveis erros nos elementos e a aplicação de QOE Negativo quando estes erros acontecerem.

Erros no qual o QOE DEVE ser o listado abaixo	QOE	Erros no qual o QOE pode variar ou baixar em relação ao listado	QOE
CARRINHO DE 2 PÉS E 1 PÉ / GARÇA / QUATRO / AVIÃO / FIGURA DE ALONGAMENTO			
Queda	-3	Demonstrando insegurança	-1 ou -2
Descida e/ou Subida do carrinho de 1 pé com 2 pés	-3	Pouca velocidade e aceleração	-1
Apoio da mão para auxiliar na subida do carrinho	-2	Eixos fracos	-2
		Mão ou perna livre no chão na finalização	-1
		Inclinação incorreta	-2
CRUZADOS			
Queda	-3	Trocas de pé executada de forma incorreta: entrada e saída sem curva, uso de freio, sem eixo	-1 a -3
		Sem controle (entrada, saída, posição)	-2
		Sem centralização	-2
COMPASSO / ESPIRAL			
Queda	-3	Demonstrando insegurança	-1 ou -2
		Pouca velocidade e aceleração	-1
		Eixos fracos	-2
SALTO EDUCATIVO			
Queda	-3	Sem velocidade, altura, distância, posição aérea incorreta	-1 ou -2
Aterrissar no pé incorreto	-3	Underrotated	-2
Stepping out	-2 ou -3	Saída tecnicamente incorreta	-1 ou -2
Duas mãos no chão durante aterrissagem	-3	Aterrissagem incorreta (freio rápido, posição incorreta, eixo errado)	-1 ou -2
Aterrissagem direto no freio ou muito tempo com apoio do freio	-3	Preparação demorada	-1
Queda	-3	Mão ou perna livre no chão na aterrissagem	-1

IMPRESSÃO ARTÍSTICA

Escala de Valores x Componentes	HABILIDADE DE PATINAR	PERFORMANCE
4,00 / 5,00	<ul style="list-style-type: none"> - Acima das expectativas para a categoria de base. 	<ul style="list-style-type: none"> - Acima das expectativas para a categoria de base.
3,00 / 3,75	<ul style="list-style-type: none"> - Eixos fortes executados com fluidez, deslizamento e inclinação; - Boa execução das viradas; - Aparentemente sem esforço; - Variedade interessante de viradas; - Demonstra ótima habilidade em mudar e manter a velocidade; - Fluidez contínua nos movimentos; - Ótima potência mostrada durante o programa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Maneira de patinar original e inovadora; - Boa coordenação do uso de braços, pernas, cabeças, etc. - Uso de diferentes níveis de movimentos, mostrando originalidade e variedade; - Completamente comprometido com a música através de movimentos de todas as partes do corpo - Habilidade nítida de expressar as mudanças de energia exigida pela música. - “Sentimento” vem de “dentro” do patinador por todo o programa.
2,00 / 2,75	<ul style="list-style-type: none"> - Eixos executados com fluidez, deslizamento e inclinação; - Viradas razoavelmente corretas e controladas; - Alguma variedade de viradas em todo programa; - Mudança e sustentação de velocidade ditados pela música; - Fluidez moderada nos movimentos; - Potência adequada mostrada durante o programa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Maneira de patinar apropriada à música e/ou tema - Uso de braços, pernas, cabeça... - Uso de alguns movimentos originais; - Interpretação da música por boa parte do programa; - Evidentes mudanças de energia expressados durante o programa. - “Sentimento” vem de “dentro” do patinador por boa parte do programa.
1,00 / 1,75	<ul style="list-style-type: none"> - Eixos com alguma profundidade; - Fluidez e deslizamento razoável e algumas inclinações; - Pouco controle das viradas; - Viradas básicas em todo programa; - Pouca fluidez nos movimentos; - Algumas transições brutas de um passo para outro; - Pouca potência mostrada durante o programa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Maneira de patinar geralmente apropriada à música e/ou tema - Alguns usos de diferentes partes do corpo; - Alguma variação no uso de movimentos simples; - Interpretação da música não consistente durante o programa; - Algumas evidências de que o patinador “sente” o tema adequadamente.
0,25 / 0,75	<ul style="list-style-type: none"> - Falta de profundidade nos eixos; - Fluidez e deslizamento irregular; - Pouca ou nenhuma inclinação; - Joelhos rígidos; - Falta de controle - Empurrar no freio; - Habilidade fraca em manter a velocidade; - Falta de potência 	<ul style="list-style-type: none"> - Pouca ou nenhuma relação entre a maneira de patinar e a música e/ou tema; - Uso apenas de uma parte do corpo (braços); - Excesso de uso de braços sem nenhuma variedade de movimentos; - Inconsistência ou falta de interpretação com a música; - Sem “sentimento” expressado pelo patinador.

ANEXO I

POSIÇÕES CARRINHO



Sit em dois pés (Carrinho de dois pés):

Neste exercício o patinador abaixa o quadril até a altura ou abaixo dos joelhos, que permanecem juntos. Os braços não devem tocar em nenhuma parte do corpo, antes de descer, durante a execução da posição ou ao levantar. Mas a localização dos braços fica a critério do patinador.



Carrinho de um pé (Shoot the Duck):

Este exercício começa com a perna livre na frente da perna portante. A perna portante aumenta sua flexão até atingir pelo menos o nível do joelho ou abaixo, mantendo a perna livre sem encostar no chão. O patinador receberá mais crédito quando a perna livre estiver paralela ao plano do chão e quando os braços não fizerem contato com nenhuma parte do corpo ao abaixar, durante ou ao levantar, deixando a localização dos braços à escolha do patinador.

POSIÇÕES EM PÉ (UPRIGHT POSITION)



Garça (Flamingo/Cadeirinha):

O patinador desliza enquanto transfere o peso do corpo para a perna de trás enquanto eleva o joelho da perna livre acima do joelho de trás até uma altura máxima do nível do quadril, segurando o pé próximo à perna de base (que permanece totalmente estendida), ou em à sua frente a uma distância de um (1) patim. O corpo é mantido em uma posição alta e ereta. Os braços estarão localizados na posição desejada pelo patinador. Se o patinador colocar o joelho na altura do quadril, ele terá um QOE positivo.



Lunge (índio):

Neste exercício o patinador permanece com as duas (2) pernas na superfície da pista. As pernas estarão localizadas afastadas a uma distância maior que a largura dos ombros, paralelas ou às laterais do corpo. Uma das pernas ficará flexionada e a outra ficará estendida para trás ou para o lado, mantendo o corpo ereto. É importante que todas as rodas continuem deslizando na pista (não levante nenhuma roda). A localização dos braços fica a critério dos patinadores.



Forward:
Torso projetado para baixo em eixo interno de costas.



Layback:
é a posição em pé com a projeção da cabeça e ombros para trás em forma de arco. A posição da perna livre é opcional.



Split (Metro ou Bandeira):
Extensão dos membros inferiores.



Biellmann:

Perna livre alongada atrás com apoio das mãos e puxada para acima da cabeça.

Este exercício é realizado levantando uma perna e segurando-a com a mão do mesmo lado, do lado oposto ou de ambos, para trás e acima da cabeça. Tirando-o da mesma linha vertical do corpo e diretamente atrás. A tomada do pé fica a critério do Patinador desde que ele possa segurá-lo de qualquer uma das rodas do patim ou do freio ou do peito do pé. A elasticidade do patinador será melhor aproveitada de acordo com a posição do pé. O corpo deve permanecer alto e ereto, conseguindo um arco que formará uma curva com a linha da perna de apoio. A cabeça está inclinada para trás e o patim livre deve estar acima da cabeça. Maior crédito será dado quando o exercício for executado com o braço e a perna livre totalmente estendidos e elevados o mais alto possível acima da cabeça.

Torso Sideways:

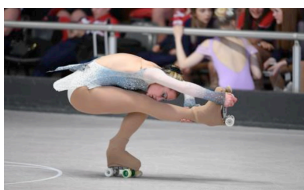
O patinador deve estar em uma posição de abertura completa com o torso inclinado lateralmente.



POSIÇÕES AGACHADAS (SIT POSITION)

Forward:

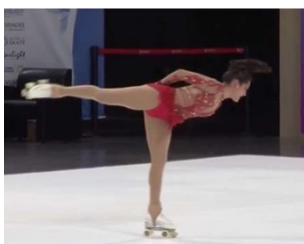
Extensão total da perna livre e torso inclinado para frente apoiado na perna.



POSIÇÃO DE CAMEL (CAMEL POSITION)

Open Camel:

Esta posição consiste em patinar apoiando apenas uma (1) perna e levantar a outra perna para trás o mais alto possível, perpendicular ao corpo. As costas devem estar o mais reta possível, paralelas ao solo. O elemento será contado quando os ombros, o patim e o joelho livre estiverem pelo menos no nível dos quadris.





Camel Kerrigan:

Este exercício é o mesmo que o Camel, mas a perna livre é segurada com a mão, levando em consideração que a posição da mão deve estar localizada no nível do joelho ou abaixo dele. A perna livre deve estar reta.



Forward:

O patim da perna livre que está dobrada é segurado com uma ou ambas as mãos, mantendo o tronco voltado para a frente e as costas arqueadas (referência do umbigo).



Sideways:

A posição deve ser semelhante a um “donut” ou “anel”, com o pé e o joelho da perna livre na mesma altura da cabeça. Os ombros devem ser girados até que fiquem “quase” perpendiculares ao chão. O patim da perna livre é segurado com uma ou duas mãos e está em uma linha horizontal (patim - tronco - cabeça), A perna livre deve ser aproximada a cabeça gerando um arco, levando em consideração que o joelho da perna livre não sofre nenhuma elevação.



Layover:

Rotação do torso, ombros perpendiculares ao chão, mantendo a posição de camel.



Inverted:

esta é uma posição de camel, mas com o corpo voltado para cima (na posição invertida). Os ombros devem estar voltados para o teto e na mesma altura dos quadris ou abaixo. A posição da perna livre deve ser mantida no lugar não mais baixa do que a altura dos ombros para criar uma posição arqueada.

POSIÇÕES ESPECIAIS



Spread Eagle (Heel):
min. 120° entre as pernas



Charlotte:
min. 150° entre as pernas



Sonja (Baixinho):
torso paralelo ao chão, sem utilização de qualquer apoio da perna livre para descer e subir.