



REGULAMENTO LIGA ESPERANÇA 2026

ARTIGO 1º - OBJETIVO

Esta liga visa proporcionar aos atletas de iniciação a oportunidade de vivenciar uma competição saudável, incentivando o desenvolvimento técnico e artístico. Este evento tem como objetivo promover a patinagem com qualidade, num ambiente de apoio e respeito mútuo.

ARTIGO 2º - ORGANIZAÇÃO

A Associação de Patinagem do Minho é responsável pela organização da prova, enquanto os clubes, ficam responsáveis por acolher as competições, de acordo com o RGPA e CE.

ARTIGO 3º - REGRAS GERAIS:

Os atletas inscritos nesta liga **podem transitar para outra Liga no decurso da época desportiva, exclusivamente a partir do 2º semestre, desde que, entretanto, atinjam os níveis técnicos exigidos para a Liga de destino.**

Para efeitos de classificação coletiva por clubes, **a pontuação obtida pelo atleta apenas será contabilizada na Liga em que participou na sua primeira prova da época**, independentemente de vir a competir noutra Liga no 2.º semestre. As classificações obtidas após a transição de Liga não produzem efeitos na pontuação coletiva do clube na nova Liga.

- **Quem pode participar:** Apenas podem participar os atletas com Iniciação nível 1 a 5. Atletas sem qualquer nível de Iniciação concluído não poderão participar. Atletas com qualquer nível de disciplina concluído não poderão participar, à exceção de pares.
Em pares artísticos e de dança, o par poderá ser constituído por elementos de ligas diferentes; no entanto, participa na liga de menor valor.
- **Separação de provas:** Por escalão e género. Caso o número de inscrições por escalão ultrapasse as 20, serão desdobrados em grupos A e B conforme ano de nascimento e, se necessário ainda, em grupos AA e AB ou BA e BB conforme o semestre de nascimento dos atletas.
- **Vestuário:** Escolha livre. Não deverá causar embaraço ao patinador, juiz ou espectador, em qualquer momento. Idealmente, deverá respeitar o regulamento da Worldskate em vigor, contudo é permitido o uso de strass e franjas.
- **Ajuizamento:** Minho Esperanças; Minho Componentes (Pares Artísticos e Pares de Dança).

ARTIGO 4º - ESTRUTURA DA LIGA ESPERANÇA

Esta Liga está estruturada para decorrer ao longo de toda a época, com dois momentos de prova para cada escalão. Para facilitar a organização e o processo de inscrição dos atletas, as provas serão abertas na plataforma da FPP, como habitualmente, e os respetivos protocolos serão disponibilizados próximo das datas calendarizadas para a realização das mesmas.



ASSOCIAÇÃO PATINAGEM DO MINHO
COMITÉ TÉCNICO-DISCIPLINAR DE PATINAGEM ARTÍSTICA

DATAS CALENDARIZADAS
28 Fev e 01 Março
07 e 08 Março
14 e 15 de Março
19 e 20 de Setembro
26 e 27 Setembro

- **Escalões em prova:** Os em prova serão definidos em função do nr de inscritos na prova
- **Protocolo de prova:** Os protocolos de prova identificam um conjunto de informações essenciais como as datas, locais, escalões. Definem prazos, sanções e exclusões, caso se apliquem.
- **Divulgação dos Resultados:** Os resultados por atleta serão anunciados ao vivo, em ecrã e a via internet, salvo se tal não for possível.

ARTIGO 5º - SISTEMAS DE AJUIZAMENTO

Minho Esperanças | Minho Componentes (Pares Artísticos e Pares de Dança)

ARTIGO 6º - AJUIZAMENTO MINHO COMPONENTES – PARES ARTÍSTICOS E PARES DE DANÇA

Ajuizamento com base apenas nas componentes do sistema Rollart. Não inclui a nota técnica. Apenas se aplica à competição de Pares Artísticos e Pares de Dança.

SKATING SKILLS	• Relação binómio Patim/Pista ➢ Apoio correto em ambas as fases do “stroke cruzado” ➢ Aquisição de velocidade em ambas as fases ➢ Existência e qualidade dos “and positions” • Multidireccionalidade e inclinações • Porte e linhas corporais ➢ Correto alinhamento com tensão de cabeça, pescoço, tronco, braços e mãos
TRANSITIONS	• Utilização de um (1) skating element • Utilização de uma (1) choreo pose • Realização de um (1) turn a um (1) pé e de um (1) turn a dois (2) pés
PERFORMANCE	• Variações de energia • Utilização de expressões faciais • Interação com o público/projeção e capacidade de criar uma resposta • Paragem coreográfica (*)
CHOREOGRAPHY	• Utilização dos quatro (4) quadrantes da pista para colocação de elementos técnicos • Conceito de Pattern (patinagem em lóbulos) • Utilização de pelo menos uma (1) vez do espaço médio e outra do espaço baixo.

(*) Paragem coreográfica: Paragem de 5’a 10’seg onde o atleta demonstre toda a sua expressividade, musicalidade e interpretação da música/tema escolhido.



ASSOCIAÇÃO PATINAGEM DO MINHO
COMITÉ TÉCNICO-DISCIPLINAR DE PATINAGEM ARTÍSTICA

- Proibido a repetição do mesmo diagrama de prova.
- Atletas que optem por colocar elementos técnicos, mas sejam apenas tentativas é reduzido em um (1) nível ao grupo base inicial.

COMPONENTES	
Grupos	Variação notas
Grupo 1	0,25 a 2,00
Grupo 2	2,25 a 4,75
Grupo 3	5,00 a 6,75
Grupo 4	7,00 a 8,75
Grupo 5	9,00 a 9,75

FACTORIZAÇÃO DAS COMPONENTES E ORDEM DE DESEMPATE

- Cada componente das tabelas abaixo será fatorizada no cálculo, multiplicando a soma das notas dos juízes para aquela componente pelo valor mencionado na coluna “Fator” e depois apurada a média que será a nota final daquela componente.
- Em caso de empate na nota global, o desempate far-se-á pela ordem mencionada na coluna “Ordem de Desempate” de cada uma das correspondentes tabelas abaixo.

PARES ARTÍSTICOS		
Componente	Fator	Ordem de Desempate
Skating Skills	1,00	1
Transitions	1,20	2
Performance	1,00	3
Choreography	1,50	4

PARES DE DANÇA		
Componente	Fator	Ordem de Desempate
Skating Skills	1,10	1
Transitions	1,20	2
Performance	1,10	3
Choreography	1,50	4

REQUISITOS MÍNIMOS, TEMPOS E ESPECIFICIDADES TÉCNICAS

PARES DE DANÇA			
Escalão	Tempo de programa	Ajuizamento	Regulamento/Conteúdo
Iniciação	1'30" +/- 5"	Minho Componentes	• Momento criativo: Choreo Pose* • Momento posição par: strokes em posição mão na mão (mínimo 4 strokes, circular ou em linha reta)
Benjamim	1'30" +/- 5"		• Momento criativo: Choreo Pose* • Momento posição par: strokes para a frente em posição killian (mínimo 4 strokes, circular ou em linha reta)
Infantil	1'30" +/- 5"		• Momento criativo: Choreo Pose* • Momento posição par: strokes para frente + strokes cruzados em posição killian



ASSOCIAÇÃO PATINAGEM DO MINHO
COMITÉ TÉCNICO-DISCIPLINAR DE PATINAGEM ARTÍSTICA

Iniciado	1'45" +/- 5"		• Uma sequência de passos em contacto, máx nível 1 (obrigatório iniciar parados) • 1 Travelling Base • 1 Choreo Pose* • Momento posição par: alternância de posição killian - tandem – killian reverse • 2 voltas três em paralelo
Cadete e Juvenil	2'00" +/- 5"		• Uma sequência de passos em contacto, máx nível 1 (obrigatório iniciar parados) • 1 Travelling Nível 1 com extra feature • 1 Stationary Lift Nível 2 • 1 Choreo Pose* • Momento posição par: combinação de duas à escolha com, pelo menos, uma alteração de sentido de marcha • 1 volta três em paralelo em cada sentido
Júnior e Sénior	2'00" +/- 5"		• Uma sequência de passos em contacto, máx nível 2 (obrigatório iniciar parados) • 1 Travelling Nível 3 • 1 Rotational Lift Nível 2 • 1 Cluster No Hold (sem contacto) Base • 1 Choreo Pose • Momento posição par: combinação de duas à escolha com, pelo menos, uma alteração de sentido de marcha • 1 volta três em paralelo em cada sentido

*um momento coreográfico em que ambos os patinadores executam uma Choreo Pose distinta, em contacto, durante mínimo 5 segundos.

PARES ARTÍSTICOS			
Escalão	Tempo de programa	Ajuizamento	Regulamento/Conteúdo
Iniciação	1'00" +/- 10"	Minho Componentes	• Uma posição de par reconhecida
Benjamim e Infantil	1'30" +/- 10"		• Um salto paralelo • Um pião paralelo • Uma Choreo Pose
Iniciado	2'00" +/- 10"		• Um salto paralelo ou um pião paralelo • Um salto lançado • Uma sequência de passos máx. nível 1
Cadete e Juvenil	2'30" +/- 10"		• Uma combinação de saltos paralelos (máx. 2 saltos) • Um salto lançado • Um pião paralelo • Um pião de contacto • Uma sequência de passos máx. nível 2 • Momento criativo: preparação de eleva-



ASSOCIAÇÃO PATINAGEM DO MINHO
COMITÉ TÉCNICO-DISCIPLINAR DE PATINAGEM ARTÍSTICA

			ção (o elemento masculino realiza carinho nos 2 pés com movimento coreográfico de braços e o elemento feminino faz um elemento de elasticidade).
Júnior e Sénior	2'50" +/- 10"		• Um salto paralelo ou um salto lançado • Um pião de contacto hazel com 3 voltas • Uma espiral em avião exterior trás, com execução de pivot pelo rapaz • Uma elevação com entrada reconhecida abaixo da cabeça • Uma sequência de passos máx nível 2 - metade da sequência deve ser realizada numa posição de par reconhecida.

ARTIGO 7º - AJUIZAMENTO MINHO ESPERANÇAS

Inclui nota técnica e componentes.

CONSIDERAÇÕES GERAIS:

- É obrigatória a entrega de uma folha de elementos por cada atleta, conforme prazos indicados no protocolo de prova, ou no máximo até dois dias antes da prova, que inclua: Nome do atleta; Clube; Listagem de elementos por ordem de execução; Identificação do elemento extra. (Ler regulamento geral sobre incumprimento dos prazos estabelecidos)
- Não existe factorização de componentes.
- É definida uma nota mínima de 1.0 pontos. Se o somatório final for inferior à nota mínima, esta será atribuída.
- Em caso de empate na nota global, o desempate far-se-á pela nota das componentes. Caso se mantenha um empate, o desempate far-se-á pela nota das Skating Skills.

DURAÇÃO DO PROGRAMA: 1 minuto e 45 segundos (+/- 10 segundos)

NOTA TÉCNICA:

- A nota técnica resultará do somatório de quatro (4) elementos de Testes de Iniciação + um (1) elemento extra.
- Cada elemento tem um valor base definido, que poderá variar de acordo com a qualidade de execução (de -3 a +3), tal como exposto na tabela infra.
- **A apresentação dos elementos de Testes de Iniciação não terá, necessariamente, de ser igual à definida no Guia Normativo; contudo, tem de existir uma identificação clara do elemento.**
 - Exemplo 1: A execução do elemento “patinar em círculo fechado para a frente” poderá ser realizada apenas no sentido clockwise.
 - Exemplo 2: A execução do elemento “Três Interior Frente” poderá ser realizada apenas com o pé direito.
- Apenas o que estiver declarado na folha de elementos será chamado para valor técnico.
- Todos os elementos que não atinjam critérios mínimos de execução, serão chamados “No Level” e terão um valor base de zero (0).



ASSOCIAÇÃO PATINAGEM DO MINHO
COMITÉ TÉCNICO-DISCIPLINAR DE PATINAGEM ARTÍSTICA

VALORIZAÇÃO DOS ELEMENTOS:

Elementos	Valorização						
Nome dos elementos	-3	-2	-1	Valor Base (pontos)	1	2	3
Carrinho nos dois pés para a frente	0,4	0,6	0,8	1	1,2	1,4	1,6
Patinar para trás com os dois pés (balões para trás)	0,4	0,6	0,8	1	1,2	1,4	1,6
Curva exterior sobre um pé	1	1,2	1,4	1,6	1,8	2	2,2
Travagem em semi-afundo para a frente	0,2	0,4	0,6	0,8	1	1,2	1,4
Deslizar em posição de 4 para a frente	0,2	0,4	0,6	0,8	1	1,2	1,4
Um salto sem rotação sobre os dois pé	0,4	0,6	0,8	1	1,2	1,4	1,6
Change of edge sobre um pé	1	1,2	1,4	1,6	1,8	2	2,2
Salto de cavalo	0,4	0,6	0,8	1	1,2	1,4	1,6
Um carrinho sobre um pé (sit position)	0,6	0,8	1	1,2	1,4	1,6	1,8
Um body movement (bm)	0,4	0,6	0,8	1	1,2	1,4	1,6
Patinar um topo em stroke-cross-stroke para frente	1,4	1,6	1,8	2	2,2	2,4	2,6
Curva exterior para trás	1,2	1,4	1,6	1,8	2	2,2	2,4
Cross-roll (xr) para a frente	1,6	1,8	2,0	2,2	2,4	2,6	2,8
Deslizar em posição de avião (camel)	1,2	1,4	1,6	1,8	2	2,2	2,4
Mohawk interior frente (mohawk forward inside - mk fi)	1,4	1,6	1,8	2	2,2	2,4	2,6
Combinação: piquê lateral + três exterior frente (three turn forward outside – 3t fo)	1,7	1,9	2,1	2,3	2,5	2,7	2,9
Combinação de três (3) saltos de ½ volta	1	1,2	1,4	1,6	1,8	2	2,2
Patinar um topo em stroke-cross-stroke para trás	1,6	1,8	2	2,2	2,4	2,6	2,8
Cross-roll (xr) para trás	1,7	1,9	2,1	2,3	2,5	2,7	2,9
Rotação sobre os dois pés	0,9	1,1	1,3	1,5	1,7	1,9	2,1
Combinação de dois saltos de ½ volta de rotação a dois pés com um salto de ½ rotação com saída num pé	1,2	1,4	1,6	1,8	2	2,2	2,4
Skating movement: "taça" ou "bandeira"	0,9	1,1	1,3	1,5	1,7	1,9	2,1
Mohawk exterior trás (mohawk backward outside - mk bo)	1,4	1,6	1,8	2	2,2	2,4	2,6
Três interior frente (three turn forward inside – 3t fi)	1,6	1,8	2	2,2	2,4	2,6	2,8
Deslizar em posição de águia	1,8	2,0	2,2	2,4	2,6	2,8	3,0
One foot turns (iniciação ao travelling)	1,2	1,4	1,6	1,8	2	2,2	2,4
Combinação de dois (2) saltos de ½ volta sobre um pé	0,9	1,1	1,3	1,5	1,7	1,9	2,1
Pião vertical interior trás (upright spin backward inside)	2,4	2,6	2,8	3	3,2	3,4	3,6
Uma volta de três	1,9	2,1	2,3	2,5	2,7	2,9	3,1



ASSOCIAÇÃO PATINAGEM DO MINHO
COMITÉ TÉCNICO-DISCIPLINAR DE PATINAGEM ARTÍSTICA

VALORIZAÇÃO DOS ELEMENTOS EXTRA:

Elementos extra	Valorização						
Nome dos elementos	-3	-2	-1	Valor Base	1	2	3
<u>Steps</u> : Cross Back, Cross in Front; Swings; Chassés	0,9	1,1	1,3	1,5	1,7	1,9	2,1
<u>Turns</u> : Counter; Rocker; Bracket	1,4	1,6	1,8	2	2,2	2,4	2,6
<u>Saltos</u> : Waltz Jump; Toe Loop; Salchow	1,4	1,6	1,8	2	2,2	2,4	2,6
<u>Posições de elasticidade</u> : Split; Biellmann; Camel 135º; Charlotte 170º; Hackenmond	1,4	1,6	1,8	2	2,2	2,4	2,6
<u>Saltos</u> : Flip; Loop; Thoren	1,9	2,1	2,3	2,5	2,7	2,9	3,1
<u>Piões</u> : Pião vertical com entrada em movimento (mínimo 3 voltas)	2,9	3,1	3,3	3,5	3,7	3,9	4,1

COMPONENTES:

SKATING SKILLS	• Relação binómio Patim/Pista ➢ Apoio correto em ambas as fases do “stroke cruzado” ➢ Aquisição de velocidade em ambas as fases ➢ Existência e qualidade dos “and positions” • Multidireccionalidade e inclinações • Porte e linhas corporais ➢ Correto alinhamento com tensão de cabeça, pescoço, tronco, braços e mãos
PERFORMANCE	• Variações de energia • Utilização de expressões faciais • Interação com o público/projeção e capacidade de criar uma resposta • Paragem coreográfica (*)

(*) Paragem coreográfica: Paragem de 5’a 10’seg onde o atleta demonstre toda a sua expressividade, musicalidade e interpretação da música/tema escolhido

QUALITY OF ELEMENTS:

Ao longo do presente documento, será detalhado o método de atribuição de QOE a cada um dos elementos possíveis de apresentação na Liga Esperança da Associação de Patinagem do Minho. Este esclarecimento constitui uma base de apoio ao trabalho dos treinadores, juízes e demais intervenientes da APM.

1. Regras de Atribuição de QOE

O QOE será atribuído conforme as regras apresentadas ao longo do documento. Serão estabelecidas regras de QOE negativo obrigatórias para todos os elementos. Na ausência da aplicação dessas mesmas regras, o QOE será atribuído com base nas bullets positivas de cada grupo de elementos da seguinte forma:



ASSOCIAÇÃO PATINAGEM DO MINHO
COMITÉ TÉCNICO-DISCIPLINAR DE PATINAGEM ARTÍSTICA

Nº de Bullets identificadas no elemento	QOE
0 Bullets	0
1-2 Bullets	+1
3-4 Bullets	+2
5-6 Bullets	+3

2. Bullets Positivas dos Elementos Técnicos

As Bullets positivas dos elementos técnicos desta Liga foram agrupadas conforme a natureza de cada exercício:

2.1.1 Exercícios Base sem rodado

- Patinar para trás com os dois pés (balões para trás)
- Carrinho nos dois pés para a frente
- Travagem em semi-afundo para a frente
- Deslizar em posição de 4 para a frente
- Carrinho num pé

Bullet	Descrição
1	Boa fluidez e velocidade horizontal durante todo o exercício
2	Demonstração de fluidez no movimento
3	Utilização dos membros superiores (braços e/ou cabeça) durante a execução do elemento
4	Execução do exercício durante 15 metros ou mais (não aplicável à travagem)
5	Originalidade
6	Musicalidade

2.1.2 Exercícios Base com Rodado

- Curvas exteriores sobre um pé
- Change of edge sobre um pé
- Patinar um topo em strokes para frente
- Curvas exteriores para trás
- Cross-roll (xr) para a frente
- Mohawk interior frente
- Combinação: piquê lateral + três exterior frente
- Patinar um topo em strokes para trás
- Cross-roll (xr) para trás
- Mohawk exterior trás
- Três interior frente
- One foot turns (iniciação ao travelling)
- Uma volta de três em cada sentido
- Turns: Counter; Rocker; Bracket
- Steps: Cross Back, Cross in Front; Swings; Chassês

Bullet	Descrição
1	Boa fluidez e velocidade horizontal durante todo o exercício
2	Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado
3	Definição correta dos rodados / boa velocidade de rotação (travelling)
4	Aquisição/manutenção de velocidade durante a execução do elemento
5	Utilização dos membros superiores (braços e/ou cabeça) durante a execução do elemento
6	Musicalidade



ASSOCIAÇÃO PATINAGEM DO MINHO
COMITÉ TÉCNICO-DISCIPLINAR DE PATINAGEM ARTÍSTICA

2.1.3 Saltos

- Um salto sem rotação sobre os dois pés
- Salto de cavalo
- Combinação de três (3) saltos de ½ volta
- Combinação de dois (2) saltos de ½ volta sobre um pé
- Combinação de dois saltos de ½ volta de rotação a dois pés com um salto de ½ rotação com saída num pé
- Saltos: Waltz Jump; Toe Loop; Salchow
- Saltos: Flip; Loop; Thoren

Bullet	Descrição
1	Boa demonstração de comprimento e altura de salto
2	Boa fluidez e velocidade horizontal no take-off e saída
3	Posição artística de braços durante o salto
4	Apresentação de passos reconhecidos antes ou imediatamente após o salto
5	Clara realização de todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão- voo - saída
6	Musicalidade

2.1.4 Piões

- Rotação sobre os dois pés
- Pião vertical interior trás
- Piões: Pião ver cal com entrada em movimento (mínimo 3 voltas)

Bullet	Descrição
1	Centragem rápida do pião
2	Boa velocidade e aceleração do pião durante a fase de rotação
3	Número de voltas muito superior ao mínimo (6 voltas)
4	Posição artística de braços durante o elemento
5	Correta definição da posição de saída do pião
6	Musicalidade

2.1.5 Posições/Bms

- Deslizar em posição de avião (camel)
- Deslizar em posição de águia
- Skating movement: "taça" ou "bandeira"
- Posições de elasticidade: Split; Biellmann; Camel 135º; Charlotte 170º; Hackenmond
- Um body movement

Bullet	Descrição
1	Boa fluidez e velocidade horizontal durante todo o exercício
2	Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado
3	Obtenção da posição sem tempo de preparação
4	Correta definição do rodado do pé portador
5	Utilização dos membros superiores (braços e/ou cabeça) durante a execução do elemento
6	Musicalidade



ASSOCIAÇÃO PATINAGEM DO MINHO
COMITÉ TÉCNICO-DISCIPLINAR DE PATINAGEM ARTÍSTICA

3. Regras de negativo

Regras **obrigatórias** de atribuição de QOEs Negativos a todos os elementos:

QOEs Negativos	QOE
Queda	-3
Exercício não cumpre critérios de êxito	-2 a -3
Uso inadequado dos travões	-1 a -2
Desequilíbrio	-1 a -3
Oscilação de tronco ou membros	-1 a -2
Sem velocidade horizontal	-1 a -2
Ausência de tensão corporal	-1 a -2

PENALIZAÇÕES E DEDUÇÕES: Não haverá penalizações definidas. No entanto, quedas, vestuário irregular, elementos em falta, duração do programa inferior ou superior ao estabelecido e maquilhagem excessiva serão tidos em conta na nota das componentes. Qualquer elemento realizado após o tempo de programa aqui regulamentado não será contabilizado.

ARTIGO 8º - PONTUAÇÃO E CLASSIFICAÇÃO POR CLUBES

A premiação decorrerá por semestre.

Medalhas aos 3 primeiros lugares, por escalão.

A classificação por clubes será calculada no final da época desportiva, através do somatório simples das pontuações individuais. Serão atribuídas Taças aos clubes classificados nos primeiros três lugares.

ARTIGO 9º - OMISSÕES E OUTROS ASSUNTOS

Qualquer caso ou facto omissos neste regulamento será resolvido pela Direção da prova.

Registo de alterações:

Versão 01	Original.Publicada a Janeiro 2026
Versão 02 01/03/2026	Identificação do nível no elemento “Uma sequência de passos máx. nível 2” no escalão e Cadete e Juvenil em pares artísticos . Pág 4.