



Federació Catalana de Patinatge  
Comitè de Patinatge Artístic  
e-mail: [artisticcatala@fecapa.cat](mailto:artisticcatala@fecapa.cat)

CI-09-02

---

## DISC CERTIFICAT DE XOU

---

- Té una durada de 2 minuts, 30 segons +/- 10 segons.
- La música haurà de contenir com a mínim dos ritmes diferenciats: *lent - ràpid*, o bé *ràpid - lent*.
- La música vocal està permesa.
- els cd re-gravables no són permesos.
- El maquillatge i el vestuari és optatiu: es permet que sigui de fantasia, a criteri de l' entrenador/ a i/o coreògraf/ a *seguint la normativa internacional de xou sobre aquests aspectes*.

### INTEGRATIUS:

---

1. Un vuit, en el que hi hagin creuats endavant i creuats enrere, fent servir de passes d'enllaç el Mohawk i el Choctaw per passar d'endavant a enrere i viceversa.
2. Dues cabrioles diferents amb un peu, amb posició lliure, que siguin reconegudes. (*optatiu amb desplaçat*). En cap cas s'acceptarà la cabriola interior endavant.
3. Un salt reconegut integrat dins de la coreografia★, optatiu de:
  - Una volta (360° de rotació): *Metz, Salchow, Rittberguer, Lutz, Turen, Flip*.
  - Mitja volta (180° de rotació): *salt del tres, cérvol, espagat*, etc.

*El salt s'ha de executar correctament, segons la normativa de patinatge individual sobre aquests aspectes.*

- Exemple: Metz - *ha d'estar executat*: sense girar més d'un quart de rotació: el fre, l'espatlla esquerre i el braç esquerre.

★El *traçat d'entrada i sortida del salt* ha d'estar treballat i integrat dintre de la coreografia i adaptat a la música.



Federació Catalana de Patinatge

Comitè de Patinatge Artístic

e-mail: [artisticcatala@fecapa.cat](mailto:artisticcatala@fecapa.cat)

4. Un bot coreografiat (*un salt sense rotació i que porta el cos sencer i els patins fora de la superfície de patinatge*) que s'haurà de realitzar al punt mig del vuit (*integratiu 1*).

★ El bot ha de ser *coreografiat*, és a dir, durant la seva execució ha d'incloure un *moviment coreogràfic original* dels braços i/o cames.

- Exemple: puntada a la lluna, salt amb dos peus, etc.

5. Seqüència de passes en serpentina, al llarg de tota la pista, amb començament lliure: *amb velocitat o de parats*, s'han de fer com a mínim vuit passes reconegudes de la següent llista, l'ordre de les passes i la tria de les mateixes, és de lliure elecció:

PASSES RECONEGUDES				
Flat	Chassé	Mohawk	Choctaw	Tres
Bracket	Rocker	Contra.rocking	Cross	Cross roll
Cross Chassé	Cut step	Swing	twizzle	

6. Seqüència de passes lliure (*què no sigui una serpentina*)
- Cada línia de passes s'ha d'incloure en ritmes diferents de la música  
*Exemple:* si la serpentina està coreografiada en el ritme ràpid de la música, la línia de passes lliure hauria d'estar coreografiada en el ritme lent.
7. Una figura amb canvi de fil amb el peu lliure, com a mínim a l'alçada del maluc.
8. Canadenc exterior enrere.
9. Una posició estàtica de 10'' en la què hi hagi un circuit de braços, amb expressió corporal al ritme de la música, aplicant volum i amplitud de moviments, i amb continuïtat en la seva execució.
-



Federació Catalana de Patinatge  
Comitè de Patinatge Artístic  
e-mail: [artisticcatala@fecapa.cat](mailto:artisticcatala@fecapa.cat)

#### CAL TENIR EN COMPTE:

---

- Totes les passes, girs i rotacions del patinatge són permeses; *seria recomanable* que les passes d'enllaç siguin reconegudes.
- Els moviments del patinatge lliure convenientment adaptats al ritme, a la música i al caràcter de la dansa són permesos.
- Estàn permesos els salts. Els petits salts sense rotació són permesos (bots). Els petits salts amb rotació són permesos (*dance jumps*) però no poden excedir d'una volta de rotació.
- Està permès agenollar-se i estirar-se al terra.

#### PUNTUACIÓ:

---

- La puntuació per assolir la prova ha de ser de 5.0, per majoria de jutges.
- Un programa que conté un número superior o inferior de dificultats de les permeses, serà penalitzada pels jutges.
- La penalització per cada infracció serà de 0.5 punts.
- Es podrà repetir un sol integratiu mentre duri la música .
- N'hi haurà una sola puntuació que inclourà el Contingut del Programa i la Presentació.