

patinaje artístico



PATINAJE ARTÍSTICO DEPORTE, ARTE Y ESPECTÁCULO

El patinaje artístico es un deporte donde se mezclan fuerza, precisión, destreza, agilidad, elegancia, ritmo e interpretación musical.

En este deporte los patinadores pueden participar en 8 modalidades: libre individual, figuras obligatorias, pareja de alto, pareja danza, danza solo, *in-line*, *show* y precisión.

Los patinadores serán juzgados por un panel de 5 o 7 jueces. Les serán otorgadas calificaciones en una escala de 1 a 10, donde se evaluará su precisión, técnica, dificultad e interpretación.

En figuras y danza obligatorias se recibirá una sola ronda de calificaciones; en las demás modalidades se recibirán 2: la **Nota "A"**, que representa la técnica y dificultad, y la **Nota "B"**, artístico e interpretación.

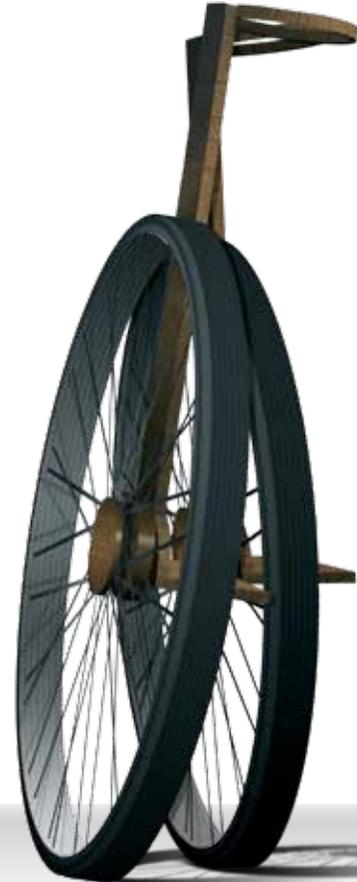
historia

HISTORIA UNIVERSAL

El inventor de la rueda metálica para patín, el holandés Hoans Brinker (1733), nunca imaginó que su invento llegaría a tener el auge que alcanzó.

Sin embargo, el crédito oficial por la invención del primer par de patines se le otorga a Joseph Merlin, un *luthier* nacido en Huys, Bélgica, el 17 de septiembre de 1735. En su casa de Oxford Street exhibía, entre otros objetos, su único invento: un par de patines sobre ruedas.

La primera patente de un patín sobre ruedas fue presentada por *Monsieur* Petitbled en Francia, en 1819. Estos patines tenían ruedas de metal, madera o marfil, montadas bajo bases de madera con correas para sujetarlos a los pies. Los patines eran de tamaño único, y como las ruedas eran fijas, era imposible desplazarse por una línea curva.



En 1823, en Londres, Robert John Tyers patentó el modelo “rolito”. En la oficina de patentes británica, el “rolito” era descrito como un “aparato para ser adosado a los zapatos, botas u otro elemento que cubra el pie con el propósito de desplazarse por necesidad o placer”.

Este modelo estaba hecho con 5 ruedas fijas en línea y fue un suceso que atrajo la atención del público. Pronto surgieron muchos modelos patentados, cada uno un poco más sofisticado que el modelo anterior.



Así, el uso de los patines comenzó a difundirse, pero tomó mucho tiempo hasta que fuera un verdadero éxito. En 1857 fueron abiertas dos pistas de patinaje, una en *Convent Garden* y otra en *Strand*, dos zonas muy importantes en el centro de Londres.

Pero fue hasta 1863 que James Leonard Plimpton, estadounidense, pensó en colocar las ruedas bajo suspensiones de goma, haciendo posible maniobrar el patín en líneas curvas. Estos patines tenían dos pares de ruedas paralelas adelante y atrás como los que conocemos hoy en día y fueron por lejos muy superiores a todos los inventados hasta el momento.

Poco después de los patines de Plimpton fueran popularizados, las pistas de patinaje se convirtieron en lugares de reunión.

En Inglaterra, el patinaje sobre ruedas fue furor en muchos lugares tradicionales. Pero dado que muchas pistas fueron mal mantenidas y reguladas, la primera ola de popularidad no duró mucho tiempo. Plimpton también fundó la primera asociación de patín sobre ruedas de Estados Unidos y organizó la primera sociedad internacional de patinaje sobre ruedas. También dio origen a las primeras competencias de habilidad (*The Plimpton Medal*) y desarrolló un sistema de ‘categorías’ de patín.



4 Samuel Winslow se involucró con el patinaje sobre ruedas cuando fue contratado por James Leonard Plimpton para fabricar los patines que éste había inventado.

En la década de 1870, Winslow comenzó a fabricar sus propios modelos de patines y fue demandado por Plimpton por usurpación de patentes. Ambos acordaron continuar con la fabricación de patines. Durante la década de 1880, más de 1 millón de pares de patines estaban en uso en más de 3000 pistas de Estados Unidos.

Las mejoras mecánicas de los patines ayudaron al renacimiento del patinaje. A los patines se les agregaron rulemanes de aguja (rodillos muy finos en vez de las bolillas como los que conocemos ahora) lo que permitía rodar mejor que con los modelos anteriores. Así, la moda ganó nuevos adeptos que ya no tenían que hacer tanto esfuerzo para patinar.

Pistas nuevas y más grandes fueron abiertas en las grandes ciudades. En Chicago, por ejemplo, una pista con el nombre

de casino *Rink* fue abierta en 1884 y fue escenario para partidos de polo (sobre patines), carreras y baile sobre patines. La invención de la bicicleta hacia 1890 y su popularidad, puso en el olvido a los patines sobre ruedas.

En 1902, en el Coliseo de Chicago (Estados Unidos), fue abierta al público una nueva pista de patinaje. En la noche de apertura se presentaron 7000 personas. Ahora, sus patines ya tenían rulemanes de bolillas.

En 1908, el *Madison Square Garden* fue convertido en pista de patinaje y durante los siguientes 2 años, cientos de pistas fueron abiertas en Estados Unidos e Inglaterra.



La popularidad del patinaje se mantuvo hasta la primera guerra mundial, luego de la cual el cine, el baile y el automóvil capturaron la atracción del público, y otra vez el patín sobre ruedas perdió la atención, pero nunca pasó al olvido completamente.

Así, los patines sobre ruedas pasaron por altibajos a lo largo de su historia, desde los esfuerzos de Joseph Merlin hasta la utilización de rodamientos de balines durante los primeros años del siglo XX.

A partir de la década del 60 hasta la actualidad, la tecnología ha evolucionado desde el uso del plástico, utilizando cada vez materiales más livianos como plantillas de titanio y botas con combinaciones de carbono y fibras sintéticas, así como rodamientos de cerámica y ruedas de termoplástico con alma de nylon.

En Colombia agradecemos la introducción del patinaje sobre ruedas al sacerdote Jesuita Mosser, quien inició su práctica en los colegios San Bernardo, La Salle, y posteriormente en el Parque Nacional. Este sacerdote jesuita enseñaba patinaje acrobático y *hockey*. La Federación Colombiana de Patinaje se institucionaliza en el año de 1956.

Consuelo Velasco, una de sus alumnas, promocionó y divulgó la práctica del patinaje artístico; empezó en 1960 con las primeras escuelas de patinaje sobre ruedas, y en 1971 las de patinaje artístico, convirtiéndose en entrenadora, juez nacional y la primera presidente del comité técnico nacional de esta disciplina.





6

El primer campeonato nacional de patinaje artístico en el que participaron tres ligas (Antioquia, Valle y Bogotá), se realizó en 1971, con la colaboración de Víctor Sarmiento y Coldeportes. Los primeros campeones fueron Consuelo Velasco, Titi Rosas de Bogotá, y Ana María Álvarez de Antioquia.

El primer mundial de patinaje artístico en el continente fue realizado en 1980 en Bogotá, al cual asistieron más de 40.000 espectadores. Desde esa fecha se han realizado otros tres certámenes orbitales en nuestro país: en 1986 en Bogotá, en 1995 en Girón, Santander, y en 1998 de nuevo en Bogotá.

Colombia ha contado con varios campeones sudamericanos, subcampeones panamericanos y un doble campeón mundial, en 1996 y 1998:

el deportista Edwin Guevara, en la modalidad de libre individual.

Entre las figuras más destacadas han estado:

Titi Rosas

Juan Carlos Nieto y Claudia Marcela Domínguez

Rene Danilo Viñas

Xiomara Rodríguez

Juan Carlos Hidalgo

Edwin Alfonso Guevara

Luisa Margarita Moya y Carlos Ríos

José Fernando López y Fabiana Reina

Diego Cardona Arias

Juan José Muñoz

Juan Guillermo Díaz

Ana María Neira

Cristian Dennis González

Willy Augusto Trujillo

Juliana Nanclares

Nicolás Ortiz

Mauricio Jaramillo

César Forero y Pilar Torrente

Willy Trujillo y Pilar Delgado

Juan Manuel Lemus y Carolina Otálora

Diego Duque

Angélica Acevedo

Laura Zapata

Christian Arévalo

Leonardo Parrado

Wendy Hidalgo



reglamento



LOS PATINES

Las ruedas, al igual que el freno, ofrecen diferentes durezas para poder acoplarse a diversas superficies. Los rodamientos ayudan a tener un mejor desplazamiento.

VESTIMENTA

Las mujeres llevan falda o vestido corto y ajustado y los hombres suelen vestir un traje elástico de pantalón y camisa.

LA PISTA

El área mínima de una pista debe ser de 20 x 40 m. Ésta deberá ser cubierta, con una superficie completamente plana, sin desniveles. El piso es de baldosa, granito pulido o madera.

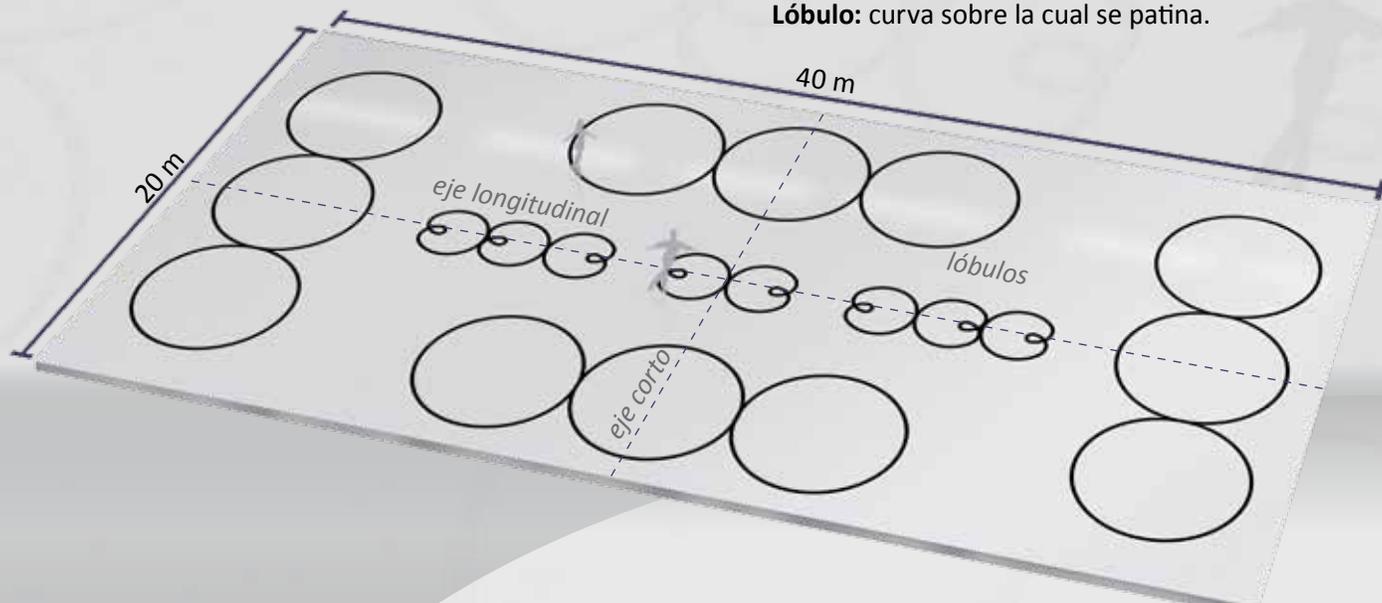
TÉRMINOS BÁSICOS

El eje longitudinal: es la línea imaginaria que parte la pista en dos partes, va de uno de los costados cortos hasta su opuesto.

El eje corto: es la línea imaginaria que parte la pista en dos partes, ve de uno de los costados largos hasta su opuesto.

Línea básica: línea imaginaria que ubica los cambios de un lóbulo al otro.

Lóbulo: curva sobre la cual se patina.



técnica

CÓMO APRENDER A PATINAR

Para comenzar

El primer paso es la correcta escogencia de los patines en cuanto a tamaño, firmeza de las botas, dureza de las ruedas y desempeño de las balineras (rodamientos).

Acostumbrarse al peso de los patines

Luego de calzar los patines, el deportista debe acostumbrarse al peso extra que ahora tiene sobre los pies. Para ello debemos primero, estando sentados, subir y bajar las piernas.



Posteriormente el patinador deberá adoptar la posición básica que consiste en estar de pie, erguido, con los brazos a los costados del cuerpo, a una altura promedio entre los hombros y las caderas. Ambos patines se encontrarán paralelos y las rodillas levemente flexionadas, manteniendo siempre la mirada al frente.

Estando en posición básica, se comenzará a marchar sobre la pista, de forma pausada y elevando las rodillas casi hasta la altura de la cadera. Se debe centrar el peso sobre el pie de la pierna apoyada. Con esto, además de ganar confianza con los patines, estamos desarrollando equilibrio.





10 Aprender a caer y levantarse

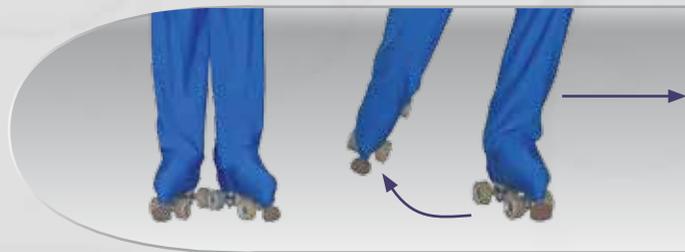
Partiendo de la posición básica, se doblarán las rodillas hasta realizar una sentadilla baja, para luego dejarse caer suavemente al piso con las piernas estiradas al frente.

Para ponerse de nuevo de pie, se parte de la posición sentado sobre el piso con las piernas estiradas al frente; se cruza una de las piernas sobre la otra, apoyando las ruedas de esa pierna sobre el piso, se gira el cuerpo hacia el mismo costado que está cruzado y se apoya la rodilla de la pierna de abajo sobre el piso. Se traslada el peso del cuerpo sobre el patín que esta apoyado, para luego colocar el patín de la pierna que esta apoyada a la altura de la rodilla, paralelo a ésta sobre el piso. Los brazos se ubican a los costados, para pararse lentamente hasta alcanzar la posición básica.



Deslizarse sobre la pista

Partiendo de la posición básica, se ubican los patines ligeramente girados hacia los costados, formando una “V” con los pies. El impulso resulta de apoyar el peso del cuerpo sobre un patín, mientras que con el otro se empuja hacia atrás y hacia fuera al mismo tiempo. Simultáneamente, mantiene el equilibrio sobre el patín izquierdo. Esto provoca un impulso. Luego, se apoya el patín derecho en el suelo e invierte el proceso.

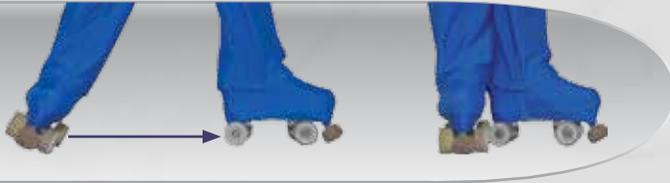


Cómo frenar

Existen diferentes formas de frenadas; veamos las 2 de lanteras básicas.

Frenada en “T”

Al estar deslizando sobre la pista, se adopta la posición básica; se estira ligeramente una de las piernas hacia atrás. Luego, se colocan suavemente las ruedas del lado interior sobre la pista y se va acercando ese patín al apoyado, formando una “T” con los pies, hasta parar por completo.



Frenada con freno atrás

La técnica para ejecutar esta frenada es similar a la utilizada en la frenada en “T”, la diferencia consiste en la terminación donde en vez de frenar con la parte interior del patín se utiliza el freno delantero, apoyándolo en la pista hasta alcanzar una posición estática.



Estos ejercicios serán utilizados posteriormente en cada una de las modalidades.

Globos

Partiendo de la posición básica, se giran ligeramente las puntas de los pies hacia los lados, flexionando las rodillas y presionando el costado externo de ambos pies, generando una abertura; luego se presiona el costado interno de ambos patines cerrando el círculo. Esto se repite varias veces.





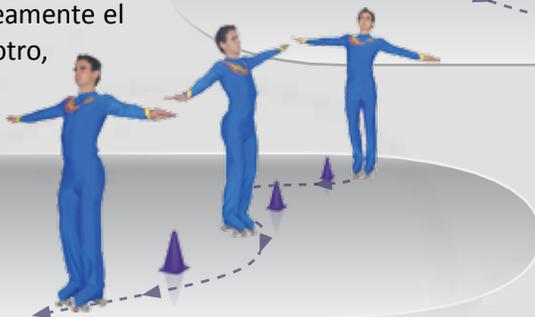
12 Garza

Tomando un corto impulso se realiza la posición básica, transfiriendo el peso del cuerpo a uno de los dos pies; la otra pierna se levanta con la rodilla doblada. Se debe intentar mantener esta posición el mayor tiempo posible.



Zigzag en dos pies

Tomando un corto impulso se adopta la posición básica y se aumenta la flexión. Se presionan simultáneamente el costado exterior de un patín y el interior del otro, invirtiendo el proceso varias veces.



Zigzag en un pie

Luego de un corto impulso el deportista adopta la posición de garza, aumentando ligeramente la flexión de la rodilla. Luego, presiona la parte exterior del patín y sucesivamente la interior. El proceso se repite.



Carrito en dos pies

Deslizándose sobre la pista se asume la posición básica, pasando los brazos al frente y flexionando las rodillas hasta llegar a una posición de cuclilla profunda con la espalda erguida.



Carrito en un pie

El deportista se desliza sobre la pista en posición básica, ubicando los brazos al frente y flexionando las rodillas hasta quedar en una posición de cuclilla profunda con la espalda erguida; finalmente se estira una de las piernas hacia adelante.



Ángel o camello (*camel*)

Tomando un corto impulso y en posición básica se pasan los brazos al frente. La espalda se inclina hasta alcanzar los brazos, asumiendo una posición de mesa; finalmente se dobla una de las piernas y se estira hacia atrás.





14 Trenza de frente

Tras un corto impulso el patinador asume la posición básica, transfiere su peso a una de las piernas pasando el brazo contrario al frente. Se genera un empuje con la pierna que ha sido liberada de peso y la cruza por delante, apoyándola en el piso. El peso se transfiere a la pierna que se acaba de cruzar y la pierna que ha sido liberada de peso se estira generando un impulso. Posterior a esto, la pierna que dio el impulso se apoya en el piso, cruzándola por delante, repitiendo el proceso.



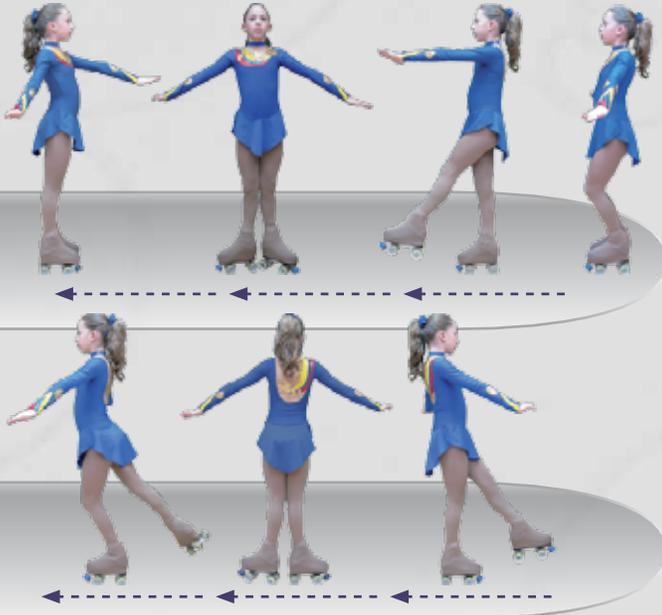
Media luna

El patinador se desplaza por la pista en posición básica. Levanta una de las piernas levemente y girando la cadera coloca el patín de la pierna libre sobre el piso, quedando los dos talones frente a frente.



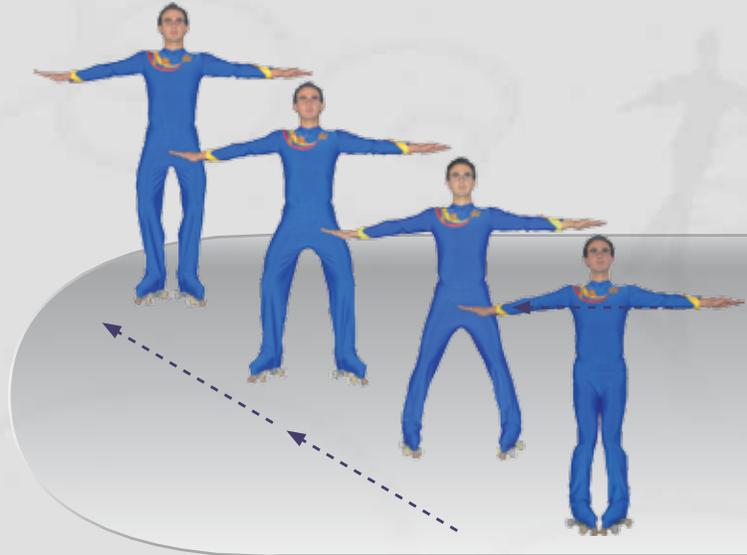
Cambio de dirección (*mohawk*)

Desplazándose por la pista en posición básica el deportista levanta una de las piernas levemente; girando la cadera apoya el patín de la pierna libre sobre el piso, quedando los dos talones frente a frente. Posteriormente se eleva levemente la otra pierna y se apoya al lado de la otra, rodando de espaldas. Este ejercicio se podrá realizar de nuevo para quedar desplazándose de frente.



Globos de espalda

Partiendo de la posición básica rotamos ligeramente las puntas de los pies hacia adentro hasta unirlos; las rodillas se flexionan y se presiona el costado externo de ambos patines generando una abertura. Luego se presiona el costado interno de ambos patines cerrando el círculo. Esto se repite varias veces.





16 Canguro

El deportista asume la posición básica desplazándose de frente. Las rodillas se flexionan hasta llegar a media cuclilla. Con un movimiento rápido de extensión de las piernas realiza un salto con los dos pies. En el aire cierra los brazos al pecho y, al aterrizar, vuelve a flexionar las rodillas hasta media cuclilla, regresando los brazos a los costados.



MODALIDADES

En el patinaje artístico se encuentran muchos elementos creativos en todas las modalidades. Existen 8 modalidades: Figuras, estilo libre, pareja libre, danza pareja, danza individual, sincronismo, *show*, *In-line*.

Figuras obligatorias

Las figuras obligatorias son una modalidad que exige mucha exactitud, control corporal y concentración. Estas figuras son ejercicios que se realizan sobre círculos dibujados en la pista. El patinador deberá salir de posición

quieta y recorrer sobre un solo pie el dibujo del círculo, una, una y media y dos veces, ejecutando sobre él una serie de dificultades.

Estas dificultades que caracterizan y diversifican los ejercicios obligatorios son: la salida, la retoma, el sostenimiento del filo sobre el trazado, el cambio de filo, el tres, el *bracket* o contra tres, el doble tres, el *rocker*, el *counter* y el bucle.

Se considera que esta modalidad es la básica de todo el patinaje ya que enseña balance, control y disciplina. Patinadores de nivel nacional dedican horas de silencioso y

exigente entrenamiento para obtener éxitos en las competencias. Los deportistas son juzgados en las competencias por la exactitud del recorrido sobre el círculo, la correcta ejecución de los cambios de dirección, los empujes iniciales, las retomas y la posición corporal.

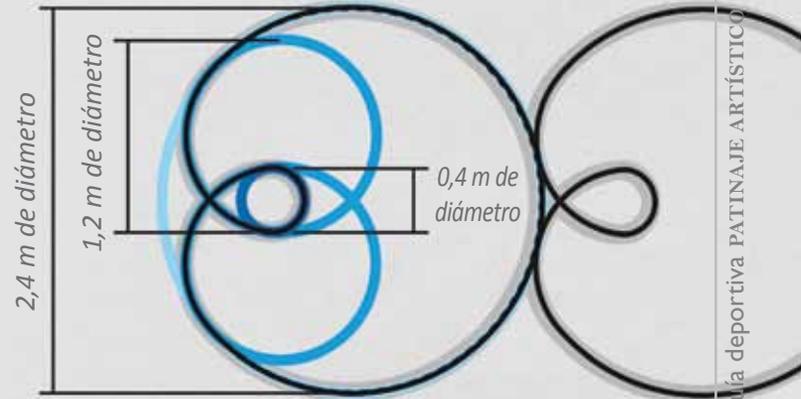
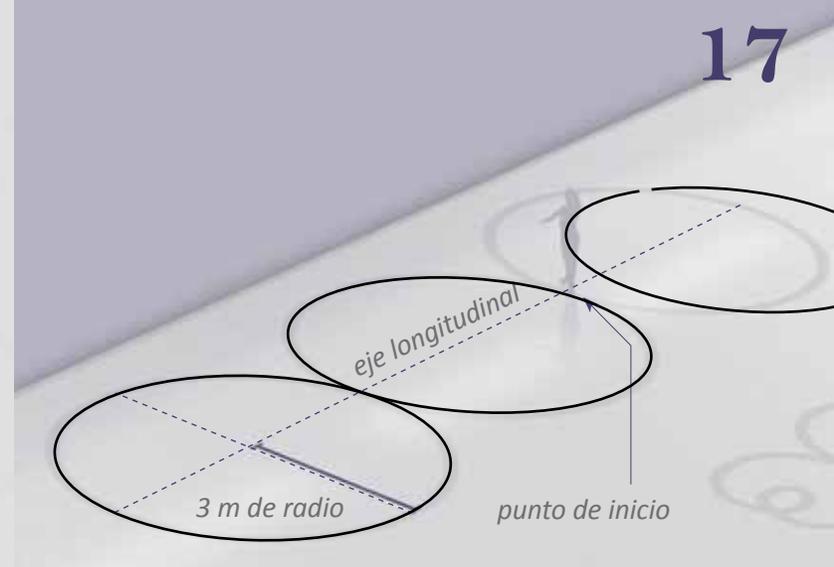
En una competencia se deberán realizar 4 figuras cuyos puntajes serán sumados por cada juez para obtener, al final de la prueba, un campeón.

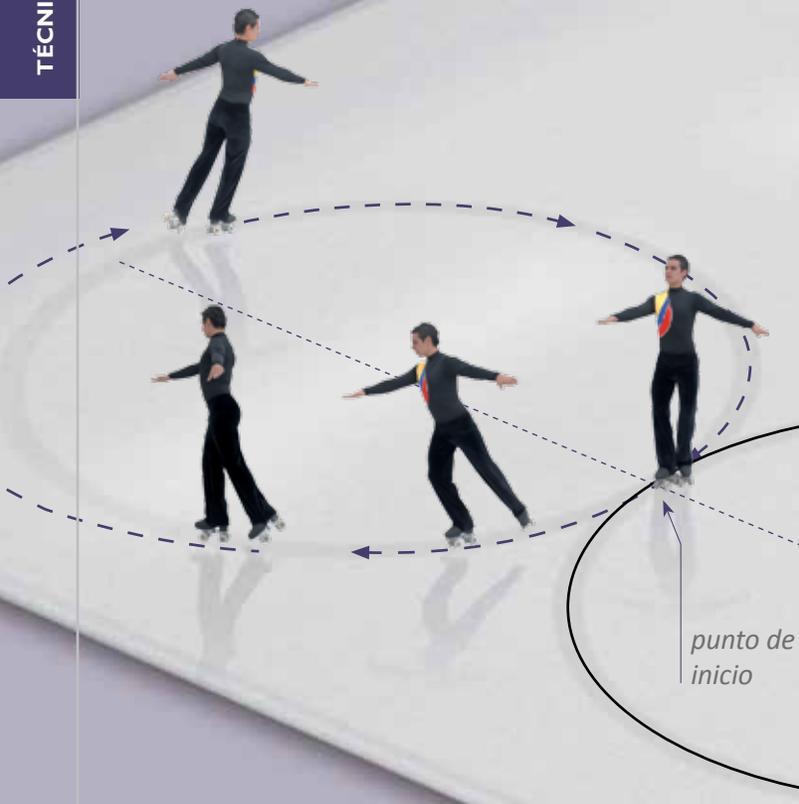
Trazado de los círculos

Los círculos o patrones están divididos en 2.

Los primeros son tres círculos con radio de 3 metros, unidos por un eje longitudinal (*long axis*). Las dificultades realizadas en estos círculos serán sobre este eje o sobre el eje del doble tres, el cual está ubicado en el primer tercio del círculo y el segundo tercio del mismo.

Los otros círculos son los bucles, los cuales tienen un diámetro de 2,4 metros. Están unidos también por el eje largo, con un bucle dibujado por 3 círculos distintos, uno de 0,4 m y dos de 1,2 m de diámetro.





EJECUCIÓN DE LAS DIFICULTADES

salida

Las salidas se deberán hacer con un impulso único desde una posición fija. El pie impulsado deberá ubicarse a no más de un patín de distancia del eje longitudinal. Las salidas se harán con el patín a emplear. El patín en marcha se apoyará en el eje longitudinal del punto tangente entre los dos círculos. Existen varios tipos de salida y algunas variaciones.

Salida de frente externa: el patín derecho debe estar sobre la línea con las ruedas delanteras sobre el eje largo. El brazo derecho estará al frente y el izquierdo al costado. Los pies estarán ubicados de la misma forma. Con una pequeña flexión el deportista toma un impulso y comienza a recorrer el círculo sobre el filo exterior hacia adelante.

Salida de frente interna: el patín derecho debe estar sobre la línea con las ruedas delanteras sobre el eje largo. El brazo derecho estará al frente y el izquierdo al costado. Los pies estarán colocados de la misma forma. Con una pequeña flexión, el deportista toma un impulso y comienza a recorrer el círculo sobre el filo interior hacia adelante.

Salida de frente interna



Salida de espalda externa



Salida de espalda externa: el brazo izquierdo estará al frente y el derecho al costado. Los pies estarán paralelos con las ruedas delanteras sobre la línea. Con una leve flexión y un giro rápido de cadera se realiza un impulso, quedando apoyado sobre la pierna derecha y sosteniendo la pierna izquierda frente al cuerpo. De esta forma se comienza a recorrer el círculo con una presión ejercida en el costado externo del patín.



Salida de espalda interna



Salida de espalda interna: el brazo izquierdo estará al frente y el derecho al costado. Los pies estarán paralelos con las ruedas delanteras sobre la línea. Con una leve flexión y un giro rápido de cadera, se realiza un impulso, quedando apoyado sobre la pierna derecha y sosteniendo la pierna izquierda frente al cuerpo. De esta forma se comienza a recorrer el círculo, ejerciendo presión en el costado interno del patín.

Retoma o cambio de pie: la retoma es un cambio de patín desde un círculo a otro, manteniendo el mismo filo. El cambio de pie requiere una transición suave del peso de un patín al otro. los patines estarán razonablemente cerrados.

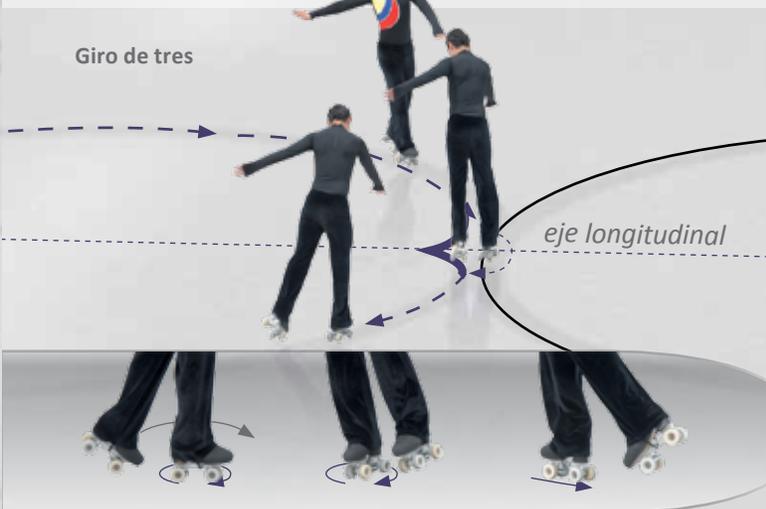
Retoma o cambio de pie



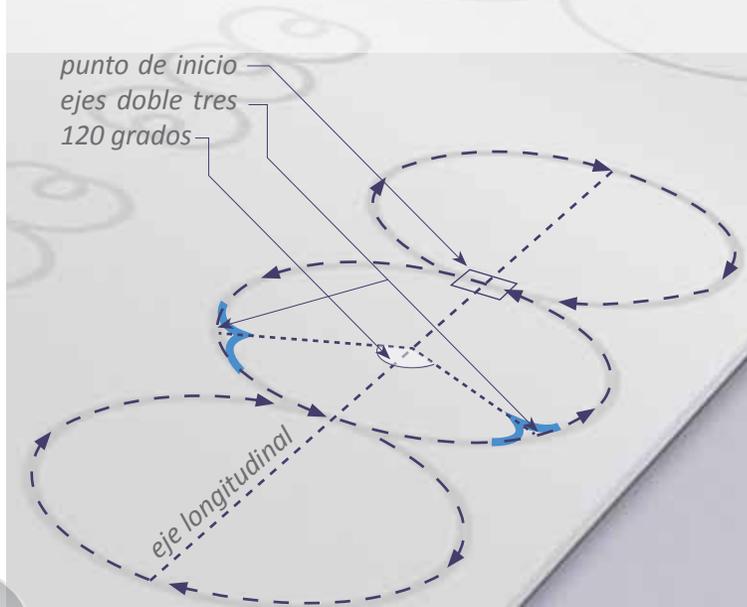
Giro de tres: es un giro de un pie desde el filo delantero hasta el filo trasero opuesto o viceversa, con la rotación en la dirección de filo inicial. La punta de la cúspide debe afrontar la parte interior del círculo.

Los treses deben hacerse fijándolos en el eje longitudinal o en los ejes doble tres.

Éstos siempre tendrán una profundidad equivalente a un patín y una longitud de patín y medio. Al realizarlo, se dibujará un arco de entrada y uno de salida, los cuales deberán ser iguales.



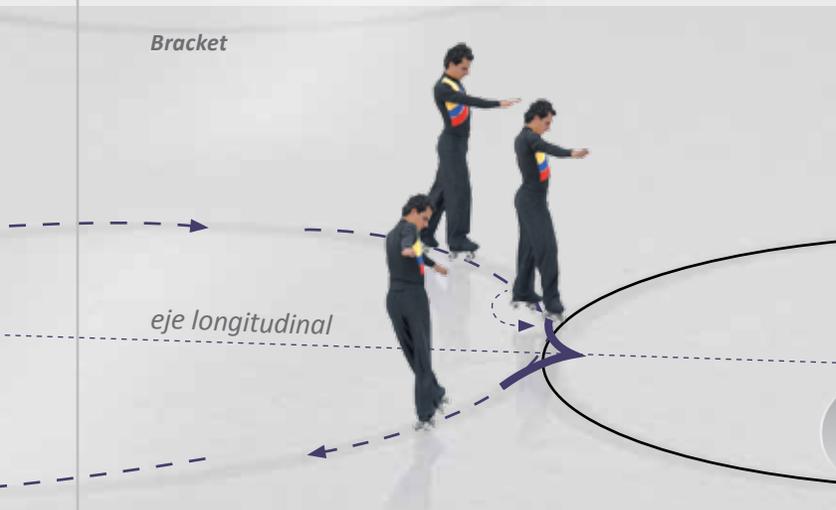
Giros doble tres: ocurren al ejecutar dos treses consecutivos sobre el mismo patín y sobre el mismo círculo. El primer giro se ejecutará en el punto de un tercio del círculo y el segundo giro se efectuará en el punto de dos tercios alrededor del círculo; su longitud y profundidad será tal y como se indicó en el apartado anterior.



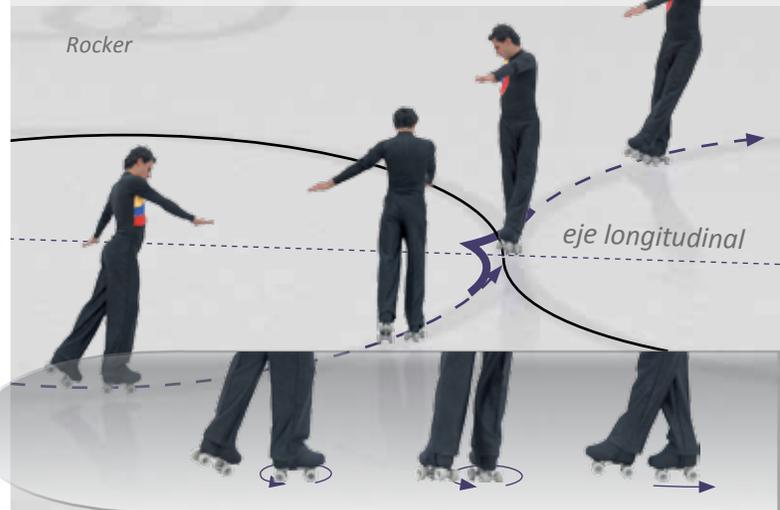


22 **Bracket:** son giros en un pie desde el filo delantero al filo trasero opuesto, o viceversa, con la rotación contraria a la dirección del filo inicial y con la punta de la cúspide frente al exterior del círculo desde el cual se ha originado el giro. La velocidad de entrada y salida ha de ser uniforme.

Estos giros siempre tendrán profundidad de medio patín y una longitud de un patín. Al realizarlo se dibujará un arco de entrada y uno de salida, los cuales deberán ser iguales.



Rocker: es un giro de un pie, desde un círculo a otro, desde el filo delantero al filo trasero similar o viceversa. La rotación ha de ser continua con el filo inicial, con la cúspide frente al centro del círculo inicial. La velocidad de entrada y salida ha de ser uniforme, además los giros se realizan de forma suave y uniforme, sin saltos ni tirones. El patín empleado no se parará durante el giro y un mínimo de tres ruedas ha de permanecer en la superficie de patinaje. La longitud será de un patín y medio y la profundidad de medio patín. El arco de entrada deberá ser simétrico al de salida.



Contra-rocking: es un giro de un pie, de un círculo a otro, desde el filo delantero al filo trasero similar o viceversa y con la rotación contraria a la del filo inicial. La profundidad de la cúspide ha de ser de medio patín de longitud y las curvas del giro serán de la misma medida. La longitud será de un patín y medio y la profundidad de medio patín. El arco de entrada deberá ser simétrico al de salida.

Bucles: todas las figuras de bucles se patinan en círculos más pequeños que los normales, de seis metros de diámetro, usados para otras figuras. El deportista deberá desplazarse de una manera uniforme a través de los diferentes radios que conforman el bucle.



Bucles

Cambio de filo: se realiza cuando el patín en marcha se mueve de un círculo a otro, oscilando de un filo externo a otro interno o viceversa, sin cambiar el sentido de la marcha. La zona del cambio de filo es aproximadamente la de un patín de longitud desde el eje longitudinal.

Concluyendo la figura: Actualmente hay dos métodos aceptables para indicar la conclusión de una figura:

Usando una retoma, es decir, continuando la figura, comenzando una vuelta más.



Cambio de filo

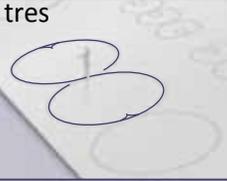
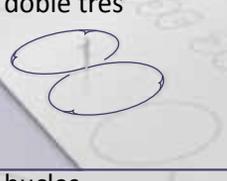
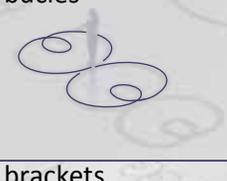
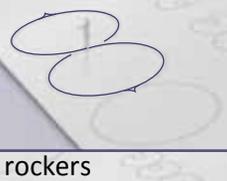
24 Continuar patinando con el mismo pie y el filo con el que se comenzó a patinar el último círculo de la tercera vuelta.

Las figuras deben patinarse tres veces sin parar, excepto los párrafos que deben patinarse dos veces (los párrafos bucles se deben patinar tres veces).

Las figuras obligatorias son 41 patrones divididos de la siguiente manera:

siglas	
d - pie derecho	i - pie izquierdo
ext - filo externo	int - filo interno
ad - adelante	at - atras

ochos	no.	inicio con pie derecho	inicio con pie izquierdo
	1	d/ad/ext - i/ad/ext	
	2	d/ad/int - i/ad/int	
	3	d/at/ext - i/at/ext	
	4	d/at/int - i/at/int	
cambio de ochos	5	d/ad/ext/int - i/ad/int/ext	i/ad/ext/int - d/ad/int/ext
	6	d/at/ext/int - i/at/int/ext	i/at/ext/int - d/at/int/ext

	7	d/ad/ext - i/ad/ext	
	8	d/ad/ext - i/at/int	i/ad/ext - d/at/int
	9	d/ad/int - i/at/ext	i/ad/int - d/at/ext
	10	d/ad/ext - i/ad/ext	
	11	d/ad/int - i/ad/int	
	12	d/at/ext - i/at/ext	
	13	d/at/int - i/at/int	
	14	d/ad/ext - i/ad/ext	
	15	d/ad/int - i/ad/int	
	16	d/at/ext - i/at/ext	
	17	d/at/int - i/at/int	
	18	d/ad/ext - i/at/int	i/ad/ext - d/at/int
	19	d/ad/int - i/at/ext	i/ad/int - d/at/ext
	20	d/ad/ext - i/at/ext	i/ad/ext - d/at/ext
	21	d/ad/int - i/at/int	i/ad/int - d/at/int

counters 	22	d/ad/ext - i/at/ext	i/ad/ext - d/at/ext
	23	d/ad/int - i/at/int	i/ad/int - d/at/int
ochos en un pie 	24	d/ad/ext/int - i/ad/int/ext	i/ad/ext/int - d/ad/int/ext
	25	d/at/ext/int - i/at/int/ext	i/at/ext/int - d/at/int/ext
cambio de tres 	26	d/ad/ext/int - i/at/ext/int	i/ad/ext/int - d/at/ext/int
	27	d/ad/int/ext - i/at/int/ext	i/ad/int/ext - d/at/int/ext
cambio doble tres 	28	d/ad/ext/int - i/ad/int/ext	i/ad/ext/int - d/ad/int/ext
	29	d/at/ext/int - i/at/int/ext	i/at/ext/int - d/at/int/ext
cambio de bucle 	30	d/ad/ext/int - i/ad/int/ext	i/ad/ext/int - d/ad/int/ext
	31	d/at/ext/int - i/at/int/ext	i/at/ext/int - d/at/int/ext

cambio brackets 	32	d/ad/ext/int - i/at/ext/int	i/ad/ext/int - d/at/ext/int
	33	d/ad/int/ext - i/at/int/ext	i/ad/int/ext - d/at/int/ext
parrafo de tres 	34	d/ad/ext - i/ad/int	i/ad/ext - d/ad/int
	35	d/at/ext - i/at/int	i/at/ext - d/at/int
parrafo doble tres 	36	d/ad/ext - i/ad/int	i/ad/ext - d/ad/int
	37	d/at/ext - i/at/int	i/at/ext - d/at/int
parrafo de bucles 	38	d/ad/ext/int - i/ad/int/ext	i/ad/ext/int - d/ad/int/ext
	39	d/at/ext/int - i/at/int/ext	i/at/ext/int - d/at/int/ext
parrafo brackets 	40	d/ad/ext - i/ad/int	i/ad/ext - d/ad/int
	41	d/at/ext - i/at/int	i/at/ext - d/at/int



26 Figura 1

El deportista asume la posición de salida externa adelante. El brazo derecho se ubica al frente y el izquierdo al costado. Los pies estarán ubicados de la misma forma. Con una pequeña flexión el deportista toma un impulso y comienza a recorrer el círculo con una presión ejercida en el costado externo del patín.^a Al llegar al eje longitudinal, luego de recorrer medio círculo, se pasa la pierna de atrás hacia adelante y se cambia el brazo derecho al costado y a su vez el izquierdo al frente. ^b Luego de realizar todo el círculo, se realiza una retoma y repetimos el proceso con la pierna izquierda.



Figura 2

El deportista asume la posición de salida interna adelante. El brazo derecho estará al frente y el izquierdo al costado. Los pies se sitúa ubicados de la misma forma. Con una pequeña flexión, el deportista toma impulso y comienza a recorrer el círculo con una presión ejercida en el costado interno del patín.^a Al llegar al eje longitudinal, luego de recorrer medio círculo, se pasa la pierna libre de atrás hacia adelante y se cambia el brazo derecho al costado y a su vez, el izquierdo al frente. ^b Luego de realizar todo el círculo, se hace una retoma y se repite el proceso con la pierna izquierda.

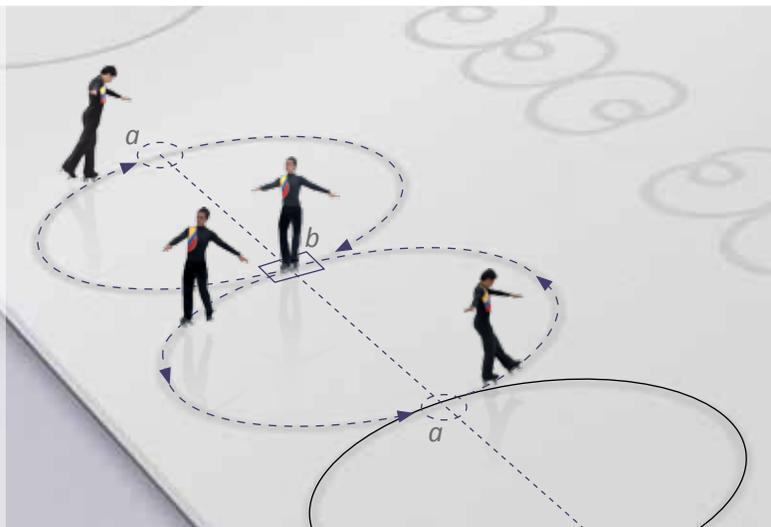


figura 3



Figura 3

El deportista asume la posición de salida externa atrás. El brazo izquierdo se sitúa al frente y el derecho al costado. Los pies estarán paralelos con las ruedas delanteras sobre la línea. Con una leve flexión y un giro rápido de cadera se realiza un impulso, quedando apoyado sobre la pierna derecha y sosteniendo la pierna izquierda frente al cuerpo. De esta forma se comienza a recorrer el círculo con una presión ejercida en el costado externo del patín.^a Al llegar al eje longitudinal, luego de recorrer medio círculo, se pasa la pierna libre de adelante hacia atrás y se cambia el brazo derecho al frente, rotando el izquierdo al costado.^b Concluyendo el recorrido del círculo, se realiza una retoma y se repite el proceso con la pierna izquierda.

figura 4

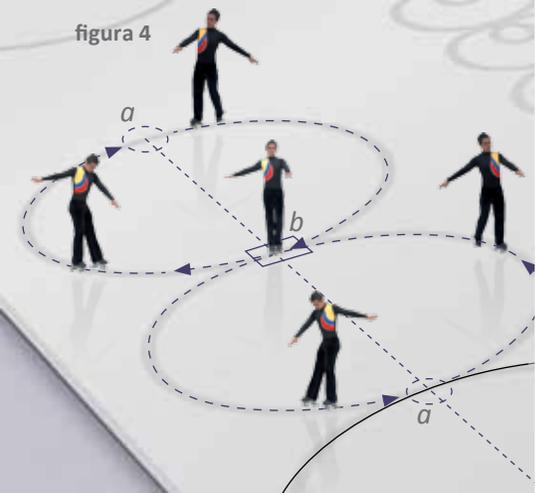
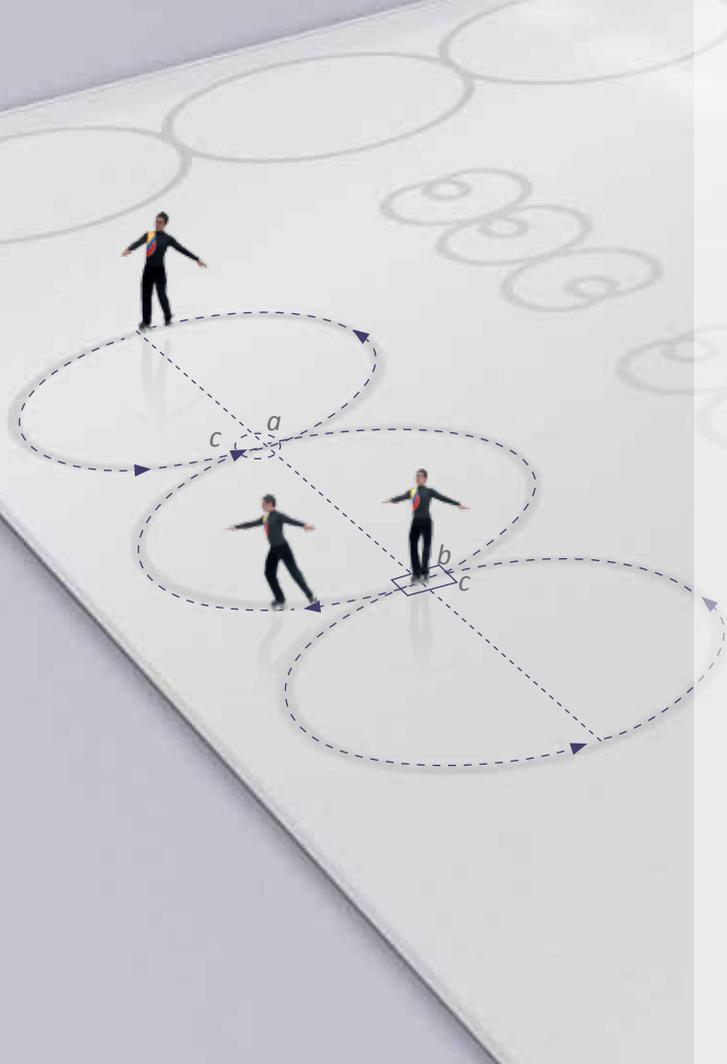


Figura 4

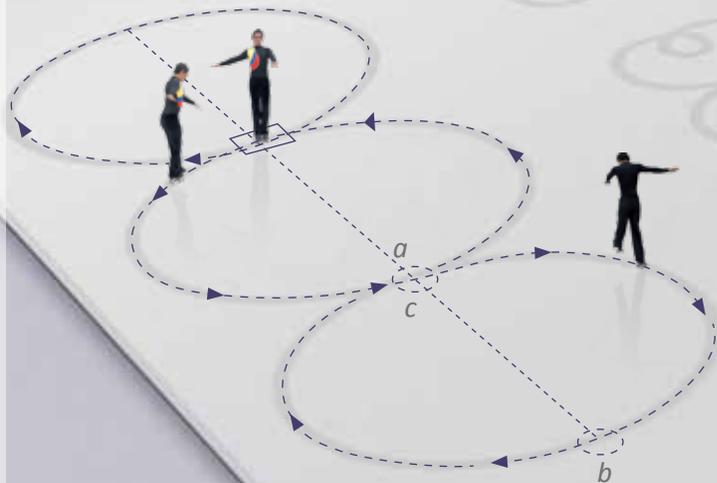
El deportista asume la posición de salida interna atrás. El brazo izquierdo se sitúa al frente y el derecho al costado. Los pies estarán paralelos con las ruedas delanteras sobre la línea. Con una leve flexión y un giro rápido de cadera se realiza un impulso quedando apoyado sobre la pierna derecha y sosteniendo la pierna izquierda frente al cuerpo. De esta forma se comienza a recorrer el círculo con una presión ejercida en el costado interno del patín.^a Al llegar al eje longitudinal, luego de recorrer medio círculo, se pasa la pierna libre de adelante hacia atrás y se cambia el brazo derecho al frente, rotando el izquierdo al costado.^b Concluyendo el recorrido del círculo se realiza una retoma y se repite el proceso con la pierna izquierda.

**Figura 5**

El deportista asume la posición de salida externa adelante. El brazo derecho estará al frente y el izquierdo al costado y los pies estarán ubicados de la misma forma. Con una pequeña flexión el deportista toma impulso y comienza a recorrer el círculo con una presión ejercida en el costado externo del patín.^a Al llegar al eje longitudinal, luego de recorrer medio círculo, se pasa la pierna libre de atrás hacia adelante y se cambia el brazo derecho al costado y a su vez, el izquierdo al frente; se cambia la presión ejercida sobre el pie patinado y se cambia de círculo.^c Luego de realizar todo el círculo en presión interna se realiza una retoma y se repite el proceso con la pierna izquierda.

Figura 6

El deportista asume la posición de salida externa atrás. El brazo izquierdo estará al frente y el derecho al costado. Los pies estarán paralelos con las ruedas delanteras sobre la línea. Con una leve flexión y un giro rápido de cadera se realiza un impulso, quedando apoyado sobre la pierna derecha y sosteniendo la pierna izquierda frente al cuerpo. De esta forma se comienza a recorrer el círculo con una presión ejercida en el costado externo del patín.^a Al llegar a el eje longitudinal, luego de recorrer medio círculo, se pasa la pierna libre de adelante hacia atrás y se cambia la presión de externa a interna, cambiando de círculo.^b Al volver a llegar al eje longitudinal, se cambia el brazo derecho al frente rotando el izquierdo al costado.^c Concluyendo el recorrido del círculo interno se realiza una retoma y se repite el proceso con la pierna izquierda.





30 **Figura 7**

El deportista realiza una salida externa adelante.^a Al haber recorrido $\frac{1}{4}$ de círculo, cambia el brazo derecho de adelante al costado y el izquierdo adelante.^b Al llegar al eje longitudinal ejecuta un tres, quedando rodando con una presión interna atrás.^c Luego de realizar todo el círculo, se realiza un *mohawk*, quedando nuevamente de frente para poder realizar una retoma de frente y repetir el proceso con la pierna izquierda.



Figura 8

El deportista realiza una salida externa adelante.^a Al haber recorrido $\frac{1}{4}$ de círculo, cambia el brazo derecho de adelante al costado y el izquierdo adelante.^b Al llegar al eje longitudinal ejecuta un tres, quedando rodando con una presión interna atrás.^c Luego de realizar todo el círculo, se realiza una retoma interna atrás.^d Cuando se alcanza al eje longitudinal se ejecuta un tres, quedando de frente nuevamente.

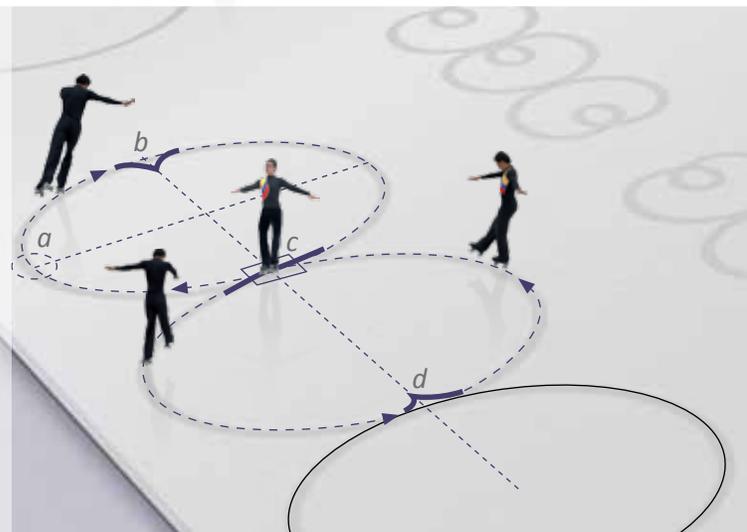
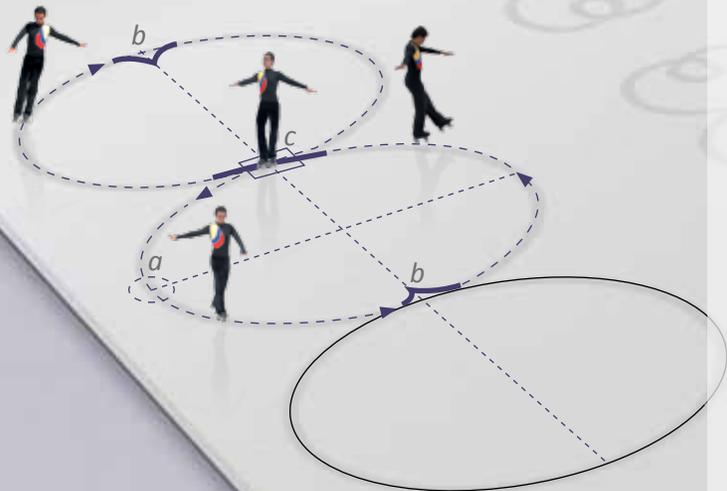


Figura 9

El deportista realiza una salida interna adelante.^a Al haber recorrido $\frac{1}{4}$ de círculo, cambia el brazo derecho de adelante al costado y el izquierdo adelante.^b Al llegar al eje longitudinal ejecuta un tres, quedando rodando con una presión externa atrás.^c Luego de realizar todo el círculo, se hace una retoma interna atrás. Cuando se llega al eje longitudinal se ejecuta un tres, quedando de frente nuevamente.



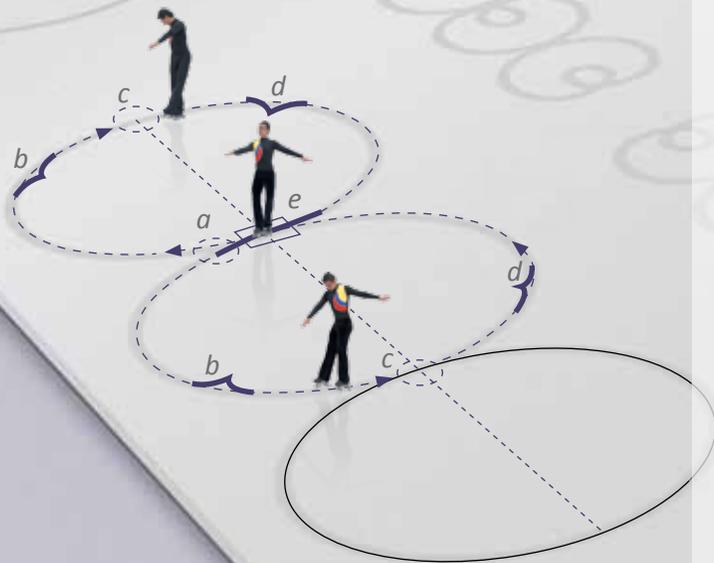
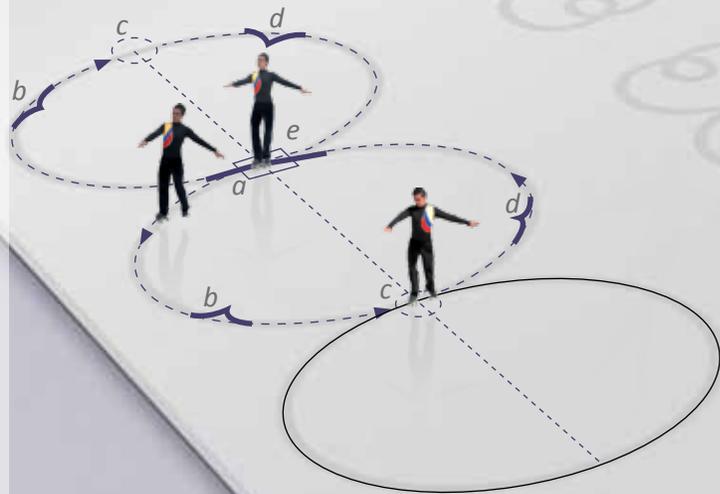


Figura 10

El deportista realiza una salida externa adelante.^a Luego de la salida, cambia el brazo derecho de adelante al costado y el izquierdo adelante.^b Al llegar al eje del doble tres (1er tercio del círculo) ejecuta un tres, quedando rodando con una presión interna atrás.^c Al llegar al eje longitudinal, se pasa la pierna libre de atrás hacia adelante y se cambia el brazo derecho al costado, rotando el izquierdo al frente.^d Al llegar al 2do tercio ejecuta un tres, quedando de frente nuevamente.^e Al terminar este círculo, se realiza una retoma y se repite el proceso.

Figura 11

- ^a El deportista realiza una salida interna adelante. ^b Al llegar al eje del doble tres (1er tercio del círculo) ejecuta un tres, quedando rodando con una presión externa atrás. ^c Al llegar al eje longitudinal, se pasa la pierna libre de atrás hacia adelante y se cambia el brazo derecho al frente y el izquierdo al costado. ^d Al llegar al 2do tercio ejecuta un tres, quedando de frente nuevamente. ^e Al terminar este círculo se realiza una retoma y se repite el proceso.





34 **Figura 12**

El deportista realiza una salida externa atrás.^a Luego de la salida cambia el brazo derecho adelante y el izquierdo atrás.^b Al llegar al eje del doble tres (1er tercio del círculo) ejecuta un tres, quedando rodando con una presión interna adelante.^c Al llegar al eje longitudinal se pasa la pierna libre hacia atrás y se cambia el brazo derecho al frente, rotando el izquierdo al lado.^d Al llegar al 2do tercio ejecuta un tres, quedando de espalda nuevamente.^e Al terminar este círculo se realiza una retoma y se repite el proceso.

Figura 13

^a El deportista realiza una salida interna atrás.^b Al llegar al eje del doble tres (1er tercio del círculo) ejecuta un tres, quedando rodando con una presión externa adelante.^c Al llegar al eje longitudinal, se pasa la pierna libre hacia atrás y se cambia el brazo derecho atrás, rotando el izquierdo hacia adelante.^d Al llegar al 2do tercio ejecuta un tres, quedando de espalda nuevamente.^e Al terminar este círculo se realiza una retoma y se repite el proceso.

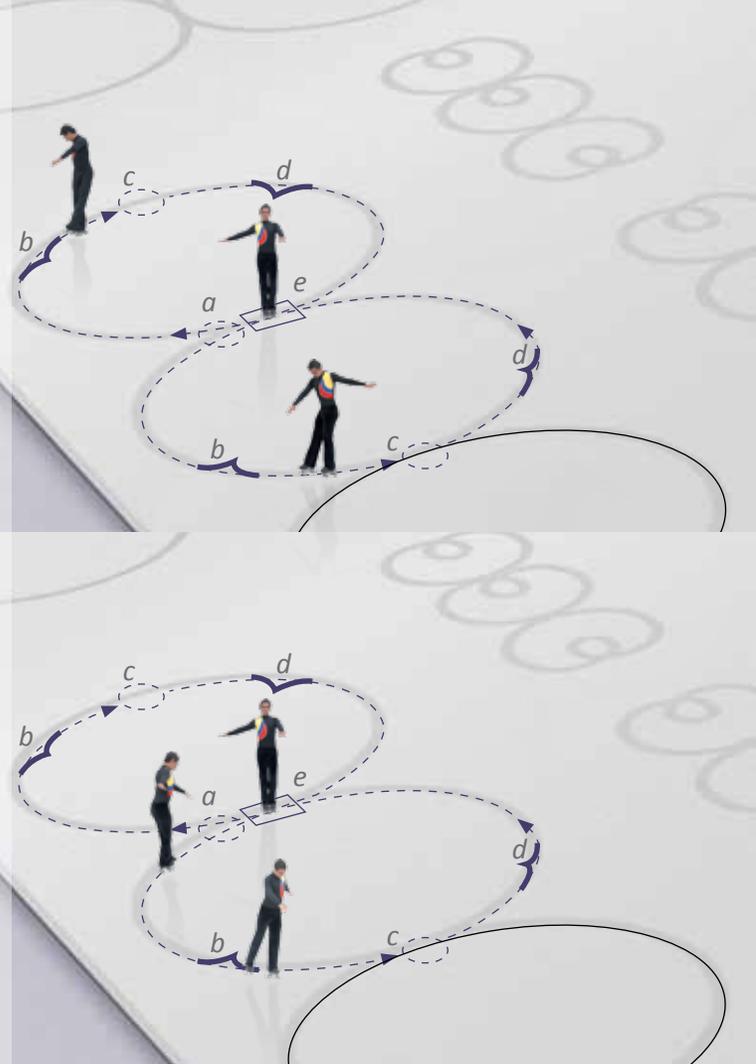
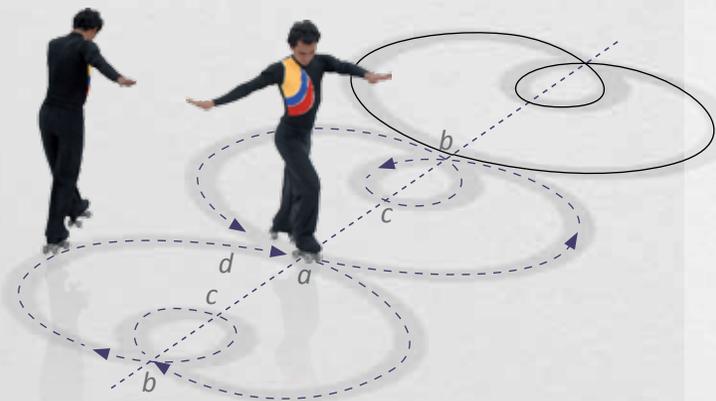


Figura 14

^a El deportista realiza una salida externa adelante, pero ubica sus brazos en contraposición (brazo izquierdo adelante y derecho al costado). ^b Al llegar al hombro del bucle (intersección con el círculo mediano) se aumenta la flexión de la pierna básica y la inclinación del cuerpo hacia el interior del círculo. ^c Cuando el patinador pasa el eje largo sobre el círculo más pequeño del bucle, aumenta la tensión del brazo derecho hacia atrás, se pasa la pierna libre hacia delante y se intercambian las posiciones de los brazos. ^d Al terminar el círculo se realiza la retoma y se repite el proceso.





36 Figura 15

El deportista realiza una salida interna adelante.^a Al llegar al hombro del bucle (intersección con el círculo mediano) se aumenta la flexión de la pierna básica y la inclinación del cuerpo hacia el interior del círculo. ^b Cuando el patinador pasa el eje largo sobre el círculo más pequeño del bucle, se aumenta la tensión del brazo derecho, se pasa la pierna libre hacia delante y se intercambian las posiciones de los brazos. ^c Al terminar el círculo se realiza la retoma y se repite el proceso.

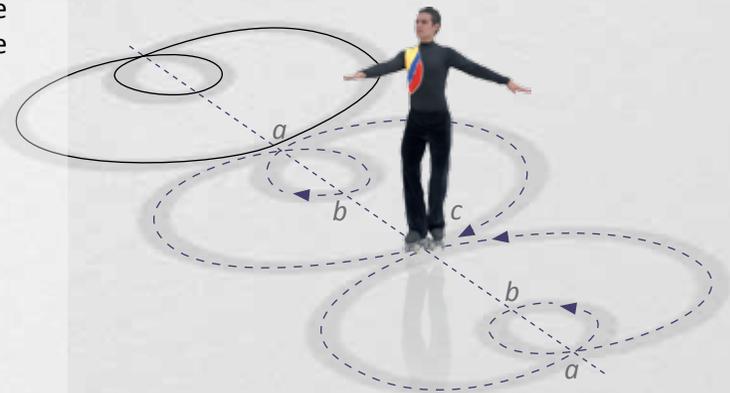
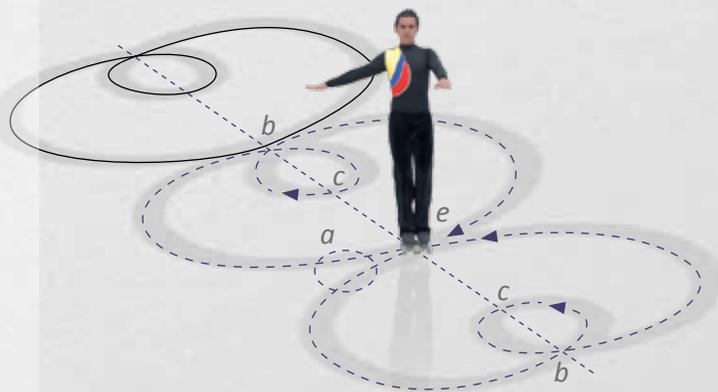


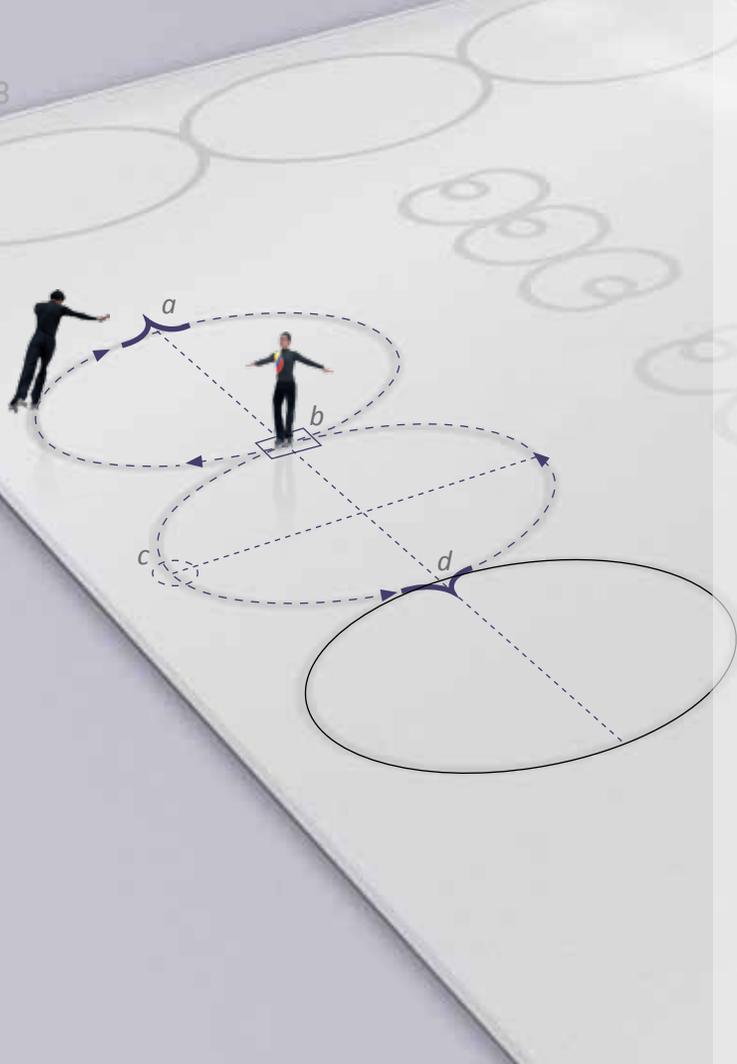
Figura 16

El deportista realiza una salida externa atrás;^a finalizada la salida, el tronco rota en contra de las manecillas del reloj, quedando el brazo derecho al frente del tronco y el izquierdo al costado.^b Al llegar al hombro del bucle (intersección con el círculo mediano), se aumenta la flexión de la pierna básica y la inclinación del cuerpo hacia el interior del círculo.^c Cuando el patinador pasa el eje longitudinal sobre el círculo más pequeño del bucle, aumenta la tensión del brazo izquierdo hacia atrás, se pasa la pierna libre hacia atrás y se intercambian las posiciones de los brazos.^e Al terminar el círculo se realiza la retoma y se repite el proceso sin realizar la rotación del tronco.

Figura 17

^a El deportista realiza una salida interna atrás.^b Al llegar al hombro del bucle (intersección con el círculo mediano) se aumenta la flexión de la pierna básica y la inclinación del cuerpo hacia el interior del círculo.^c Cuando el patinador pasa el eje largo sobre el círculo más pequeño del bucle, aumenta la tensión del brazo derecho hacia atrás, se pasa la pierna libre hacia atrás y se intercambian las posiciones de los brazos.^c Al terminar el círculo se realiza la retoma y se repite el proceso.

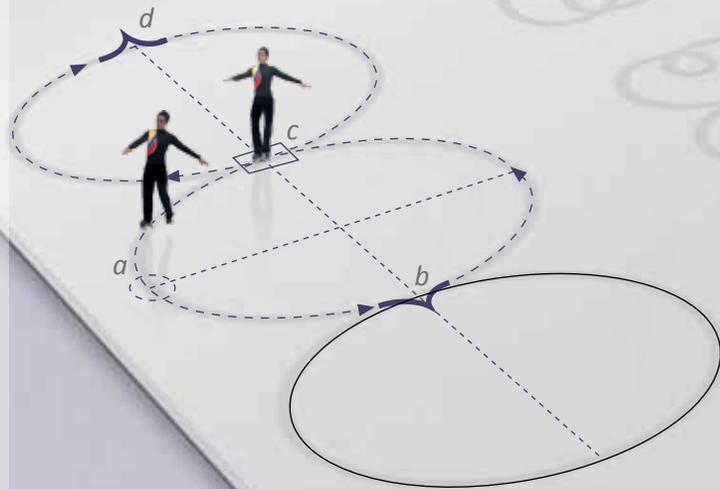


**Figura 18**

El deportista realiza una salida externa adelante.^a Al llegar al eje longitudinal ejecuta un *bracket*, quedando así rodando con una presión interna atrás.^b Luego de realizar todo el círculo se intercambia la posición de los brazos y se realiza una retoma interna atrás.^c Al llegar al 1er cuarto del círculo, la pierna libre pasa atrás y se intercambian los brazos nuevamente.^d Cuando se llega al eje longitudinal se ejecuta un *bracket* quedando de frente nuevamente.

Figura 19

El deportista realiza una salida interna adelante.^a Al haber recorrido $\frac{1}{4}$ de círculo se cambia el brazo derecho de adelante al costado y el izquierdo adelante, pasando simultáneamente la pierna libre al frente.^b Al llegar al eje longitudinal se ejecuta un *bracket*, quedando así rodando con presión externa atrás.^c Luego de realizar todo el círculo se realiza una retoma externa atrás.^d Cuando se llega al eje longitudinal se ejecuta un *bracket*, quedando de frente nuevamente.



El patinaje de estilo libre individual requiere creatividad, agilidad, alto grado de técnica y virtuosidad. El objetivo del patinador es combinar la cantidad necesaria de elementos técnicos como saltos, giros y trabajos de pie con música, creando una presentación que represente el deporte, el arte y el espectáculo.

Los jueces buscan velocidad, altura en los saltos, limpieza en la técnica, control y variedad en los giros, junto con originalidad en trabajos de pie que sirven de conexión entre los elementos. Esta parte será juzgada por los jueces en la nota técnica. La puesta en escena, coreografía y expresión corporal serán calificadas en una segunda nota, denominada artística e interpretación.

Esta competencia estará dividida en dos partes. Un programa corto de 2 minutos +/- 5 segundos con 7 elemen-

tos obligatorios y un programa largo con duración de 4 minutos +/- 10 segundos cuyo contenido será libre.

Tanto saltos como piruetas se pueden hacer dando vueltas para el lado que le es más cómodo al patinador; para aclarar los ejemplos, asumiremos que todos los deportistas son dies-



tros. Esto determinará que todos los saltos se girarán en el sentido contrario a las manecillas del reloj.

SALTOS

Los saltos se dividen en seis fases: Preparación, cargamento, despegue, fase de vuelo, aterrizaje y presentación.

Preparación: posición previa al cargamento del salto.

Cargamento: es la fase que sucede a la preparación. Culmina con la máxima flexión de la pierna portante.

Despegue: es la fase en la cual, por medio de la extensión rápida de la pierna portante coordinada con un movimiento de la pierna libre y una torsión del busto en dirección de la rotación, el deportista despega al salto.

Vuelo: en esta fase el deportista toma una posición completamente estirada en el aire con los brazos cruzados al pecho y la pierna izquierda cruzada sobre la derecha.

Aterrizaje: en esta fase el deportista cae sobre las ruedas del patín derecho con la pierna izquierda estirada adelante (a excepción del salto Euler).

Presentación: luego del aterrizaje la pierna libre pasa hacia atrás y se colocan los brazos a los lados.





42 La dificultad del salto está dada en el despegue y la cantidad de rotaciones que se realizan en el aire. Existen saltos de media, una, dos, tres y cuatro vueltas.

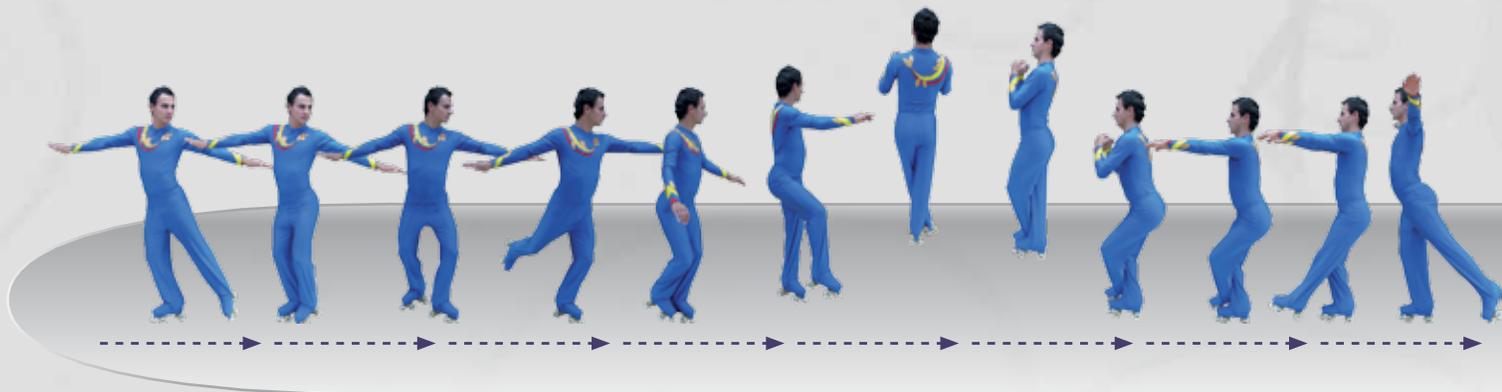
Para esta primera fase veremos los saltos sencillos, que consisten en saltos de una rotación en el aire, a excepción del Axel que será de vuelta y media.

Hay dos clases de saltos: con y sin asistencia de freno.

Saltos sin asistencia de freno

se empiezan sobre uno de los patines y son:

salto inglés

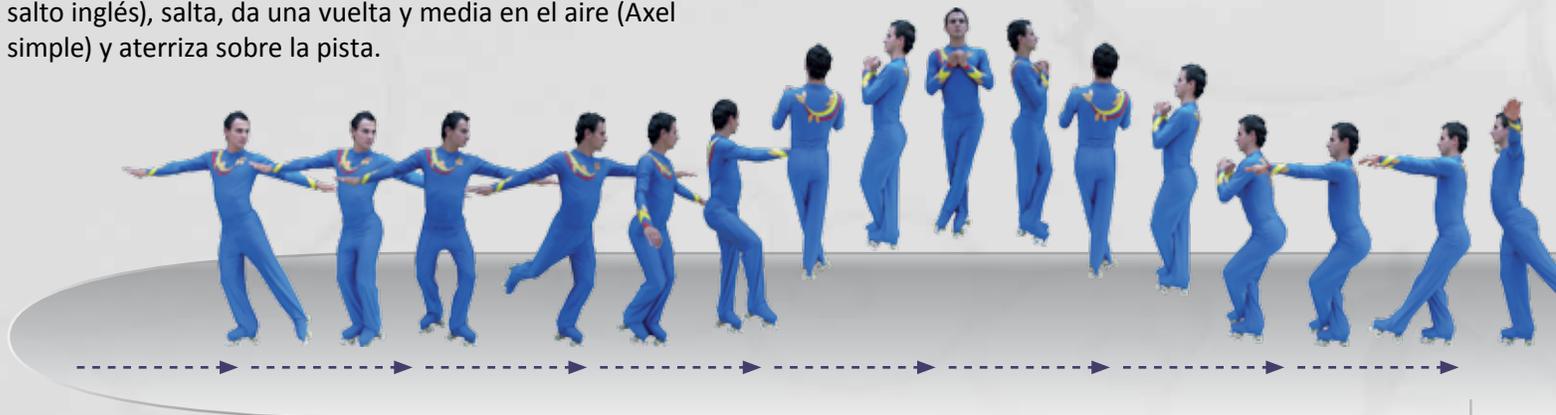


Salto inglés

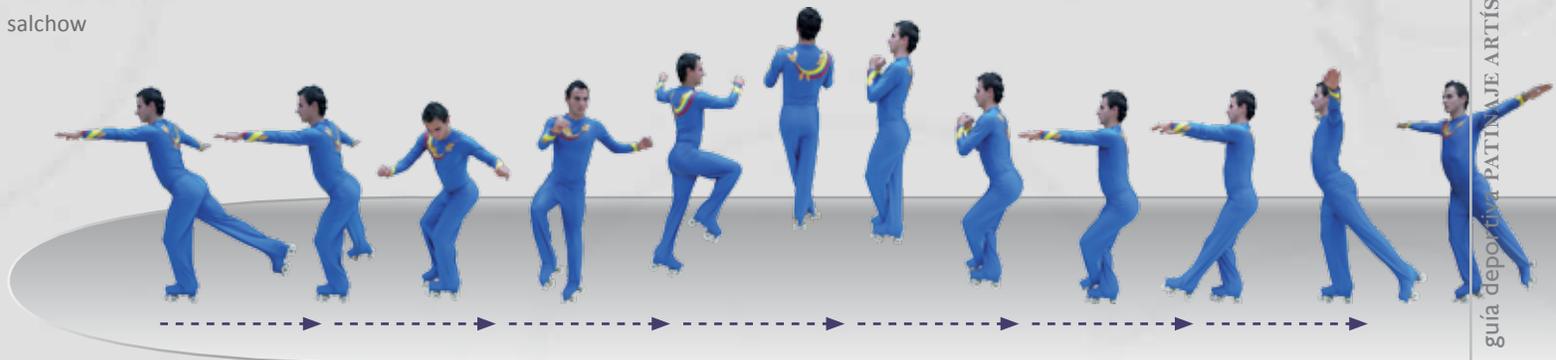
El patinador empieza desplazándose hacia atrás (preparación), realiza un cambio de dirección hacia adelante quedando sobre su pierna izquierda. En este momento el brazo izquierdo se encuentra extendido adelante, el derecho al lado y la pierna derecha doblada atrás, esto se conoce como cargamento. Con un movimiento pendular de la pierna libre se genera el impulso para saltar (fase de cargamento), se estira la pierna básica y se realiza el salto (fase de despegue). Luego vendrá la fase de vuelo, la fase de aterrizaje y la presentación.

Axel

El patinador empieza el salto hacia adelante (como en el salto inglés), salta, da una vuelta y media en el aire (Axel simple) y aterriza sobre la pista.



salchow



El patinador prepara el salto patinando hacia atrás, sobre su pierna izquierda, con el brazo izquierdo adelante y el derecho al lado. En esa posición estira la pierna derecha hacia atrás y, manteniéndola extendida, la gira hasta tenerla al lado. En ese momento, usando una fuerte presión al costado interior, se coloca el freno de la pierna apoyada, se dibuja un 6 con ese freno mientras que la pierna libre sigue girando hacia delante para crear la fase de cargamento. Luego vendrá la fase de vuelo, aterrizaje y presentación.

El patinador prepara el salto patinando hacia atrás, parado sobre su pierna derecha y con la pierna izquierda hacia adelante. Usando una fuerte presión en el costado exterior, el patinador salta y hace una rotación en el aire (*loop*), aterrizando sobre su pierna derecha y manteniendo la pierna izquierda extendida adelante. Finalmente, realiza la presentación.

loop



Euler

El patinador prepara el salto patinando hacia atrás, parado sobre la pierna derecha y con la pierna izquierda adelante. Usando una fuerte presión en el costado exterior, el patinador salta y hace una rotación en el aire, aterrizando sobre su pierna izquierda; la pierna derecha estará extendida atrás y el brazo izquierdo extendido adelante.

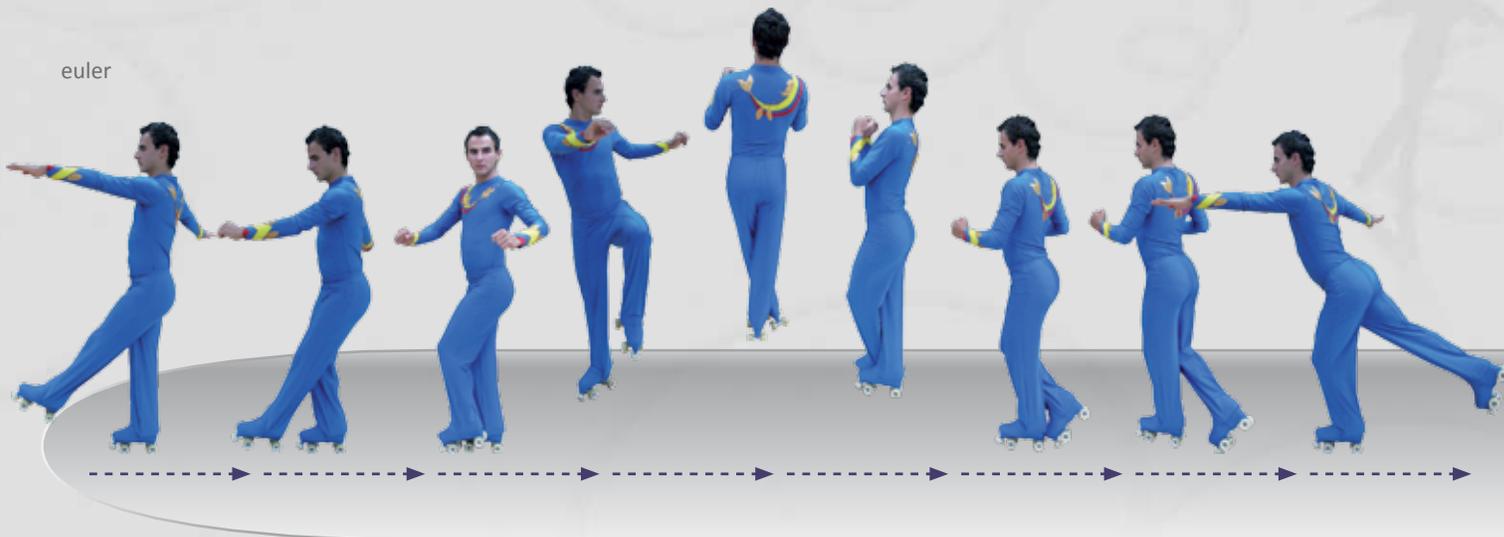
Saltos con asistencia de freno

se empiezan apoyando el freno de uno de los patines en la pista. Los saltos picados son:

Mapes (*toe loop*)

El patinador prepara el salto hacia atrás sobre el filo exterior trasero y la pierna libre extendida al frente. Después, con un movimiento pendular de la pierna libre hacia atrás y una flexión media, el patinador apoya el freno del

euler

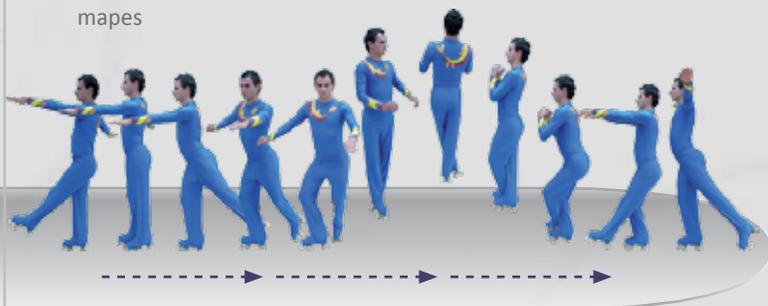


46 patín en el piso, (cargamento) para darse el impulso para saltar y hacer una vuelta en el aire, aterrizar y presentar el elemento.

Toewally

El patinador se desplaza en sentido de las manecillas del reloj, prepara el salto hacia atrás sobre el filo interior y con la pierna libre extendida al frente. Después, con un movimiento pendular de la pierna libre hacia atrás y una flexión media, el patinador apoya el freno del patín en el piso, (cargamento) para darse el impulso para saltar y hacer una vuelta en el aire, aterrizar y presentar el elemento.

mapes



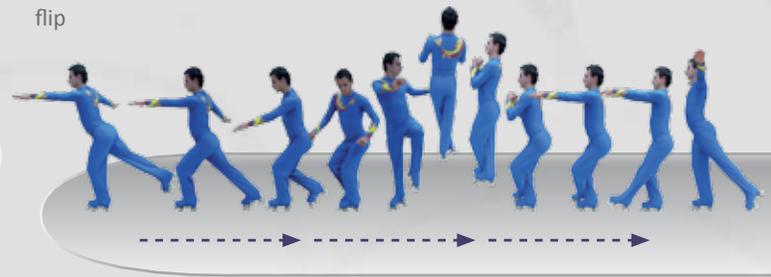
Flip

El patinador se desliza hacia atrás y prepara el salto hacia atrás sobre el filo interior trasero; para generar el cargamento, se estira la pierna libre hacia atrás y con un movimiento descendente de la misma, se apoya el freno del patín en el piso para darse el impulso para saltar y dar una vuelta en el aire, aterrizar y hacer la presentación.

Lutz

El patinador se desplaza hacia atrás en sentido de las manecillas del reloj, prepara el salto hacia atrás sobre el filo exterior trasero. Para generar el cargamento, estira la pierna libre hacia atrás y con un movimiento descendente de la misma se apoya el freno del patín en el piso para darse el impulso para saltar y dar una vuelta en el aire, aterrizar y hacer la presentación.

flip



Giros

Los giros se caracterizan por la presión, la dirección y la colocación del patín al momento de ejecutarse. Para la explicación, se asumirá que los deportistas son diestros. Todos los giros tienen 4 fases: **preparación , centralización, rotación, presentación.**

Preparación básica: se compone de todos los pasos que preceden al giro. Podrán ser con desplazamiento mediante un aumento de la presión del filo del pie portante, crea un punto de giro en donde se transforma la velocidad horizontal en velocidad angular.

En esta pirueta el patinador tiene el cuerpo recto y gira apoyado sobre un patín, manteniendo la pierna libre en el aire y asumiendo una posición de garza. Se pueden realizar múltiples variaciones: subiendo los brazos, con ellos detrás, de forma lenta o rápida, etc.

El “giro arriba” se dividen en 4 tipos: el externo adelante, interno atrás, interno adelante y externo atrás.

Giro sentado o *sitspin*

La preparación y centralización de este giro se realiza de la misma forma que la del “giro arriba”.





48 Como su nombre indica, en este giro el patinador tiene su cuerpo agachado y la pierna ligeramente estirada, simulando el ejercicio del “carrito en un pie” (existen variaciones con la pierna más circular).

Existen cuatro posibilidades de este giro: *sitspin* externo adelante, interno atrás, interno adelante y externo atrás.

Giro ángel o camello (*camel*)

Para la preparación de este giro, el comienzo se realizará bien sea de frente o de espalda. Posteriormente, para tener una mayor velocidad, se utilizarán una sucesión de treses o *traveling* para adquirir velocidad horizontal óptima.

La centralización se realizará de la misma forma que en el “giro arriba”, pero se tomará la posición del ángel o del camello, y el cuerpo totalmente recto, se girará perpendicular al piso.

Existe *camel* externo adelante, interno atrás, interno adelante y externo atrás.

Este giro tiene también algunas variaciones en la postura básica del patín: el *camel* de talón, en el cual se gira sobre las ruedas del talón y el *broken ankle*, en el cual se gira sobre las ruedas internas del patín.



PAREJA LIBRE (O DE ALTO)

La modalidad de pareja mezcla toda la elegancia del patinaje libre individual con la complejidad de adicionar un compañero; además se realizarán elevaciones, giros de contacto y saltos lanzados. La clave del éxito de esta modalidad es la compenetración de los dos patinadores, generando trabajos de sincronía durante la ejecución de los saltos, los giros y la coreografía. En esta modalidad la pareja recibe calificación técnica y calificación de interpretación artística.

Esta competencia está dividida en dos partes. Un programa corto de 2:30 minutos +/-5 segundos con 7 elementos obligatorios requeridos, y un programa largo de 4:30 minutos +/- 10 segundos cuyo contenido será libre.

Figuras básicas

Las figuras básicas de pareja libre están divididas en: elevaciones, giros y saltos lanzados. En los programas, además, se realizarán saltos y giros usados en libre individual que deberán ser realizados por los integrantes de la pareja al unisono o espejo.

ELEVACIONES

Se denomina elevación a cualquier figura en la que, por ayuda del compañero, la pareja despegue ambos pies del piso.

Aunque cada elevación se realiza de forma ligeramente diferente, hay ciertas normas fundamentales que deben ser observadas al enseñar y realizar cualquier elevación.





50 A continuación se encuentran algunas de estas importantes guías:

Para logra de manera fácil una elevación, deberá haber una coordinación de movimientos entre los del hombre y la mujer; el hombre flexiona y se inclina levemente hacia delante, mientras la mujer salta hacia arriba, esto le facilitará al hombre levantarla hasta la posición de elevación adecuada.

El hombre nunca deberá tener que levantar a la mujer desde el suelo; él sólo deberá levantar el peso de la mujer en su camino hacia arriba.

Durante la rotación, el hombre nunca deberá empujar con los filos internos hacia adelante. Él deberá usar la velocidad de entrada para mantener el desplazamiento de la elevación por la pista, y no deberá usar los frenos en ningún momento durante la rotación de la elevación.

El pareja debe usar una serie de giros *mohawk* rápidos, hacia adelante y hacia atrás, realizados en posición talón con talón para completar el número requerido de rotaciones.

La posición corporal del hombre siempre será erguida, con inclinación hacia adelante y las rodillas flexionadas sólo cuando sea necesario.

En todas las elevaciones la mujer debe mantener la posición tanto tiempo como sea necesario hasta que complete la elevación.

La elevación se acabará con ambos patinadores patinando en filos sólidos, con posiciones de caída tan extendidas como sea posible.

Las rodillas empleadas de ambos patinadores deberá estar tan flexionadas como sea posible para obtener la posición de caída deseada.



Bucket

El *bucket* es una elevación fundamental y muy buena para principiantes.

Mientras el hombre patina hacia atrás y la mujer patina hacia adelante, ella coge la mano derecha del hombre con su mano izquierda. Él atrae la mujer hacia sí y flexiona

ambas rodillas mientras ella se aproxima a él. La mujer, flexionando su rodilla derecha, salta hacia arriba y hacia la cadera izquierda del hombre mientras gira. Al finalizar el movimiento, ella pasa su mano derecha alrededor del cuello del hombre y coge su hombro.



Para empezar la elevación, ambos patinadores deberán estar patinando en filo externo atrás. La mano derecha del hombre estará alrededor de la espalda de la mujer, con el brazo izquierdo de ella alrededor del hombro derecho de él. Mientras ambos patinadores pasan a filo izquierdo externo, la mujer adelante, al lado derecho del hombre, se balanceará hacia arriba hasta una posición de cara a él en

la primera media rotación. Entonces el hombre cambiará el brazo con el que sostiene a la mujer, de derecho a izquierdo, y continuará la siguiente media rotación, colocando a la mujer en el suelo hacia atrás a su lado izquierdo, ambos patinando en filos externo atrás derecho. En la posición de caída, la posición corporal de cada patinador debería ser lo más cercana posible, con las cabezas erguidas, espaldas rectas, piernas libres estiradas y con las puntas de los pies hacia abajo y afuera.



Elevación alrededor de la espalda

En la posición de entrada de esta elevación, el hombre va patinando hacia adelante con dos pies, mientras que la mujer patina en filo atrás interno izquierdo. Con su mano izquierda, él agarra la axila izquierda de ella (palma hacia arriba, dedo pulgar hacia el pecho de ella). La mano derecha del hombre está extendida sobre su cabeza, cogiendo la muñeca o mano derecha de la mujer, ésta agarra la muñeca o mano izquierda del hombre. Mientras él se inclina para elevarla a ella, ella apoya el freno del pie derecho y se empuja hacia arriba, hacia el hombro izquierdo de él, con su mano izquierda.

Mientras ella empieza éste movimiento, él continúa su elevación, aprovechando el impulso de la mujer, y la eleva directamente arriba y por detrás de su cuerpo. En la cúspide de la elevación ella estará apoyada en la espalda de él. Ambos deben estar mirando en la misma dirección, y tener los brazos totalmente extendidos.

Ella abre las piernas con las puntas de los pies estiradas, sosteniendo la posición con la mano izquierda, mientras mantiene la cabeza erguida y la espalda tan recta como sea posible. Al acabar las rotaciones requeridas, el hombre traslada a la mujer y la ubica delante de su





54 cuerpo, en un filo atrás externo derecho, mientras él pasa a un filo adelante externo izquierdo.

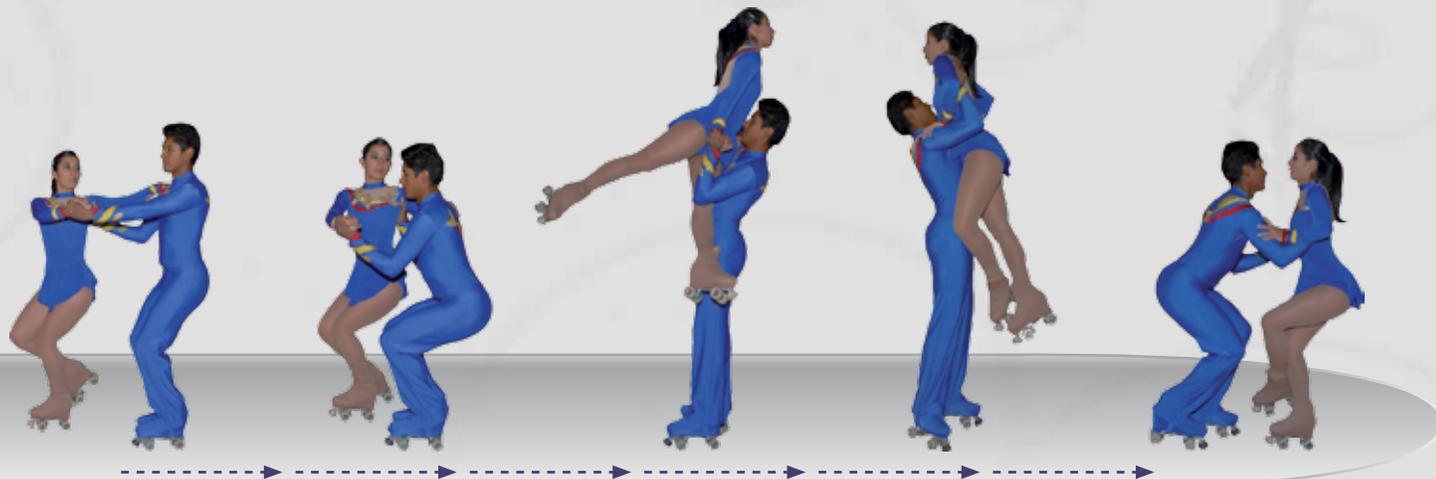
Al coger la mano derecha de ella con la mano izquierda de él, consiguen una buena posición de caída. Como siempre, se debería observar una buena posición, con las piernas libres totalmente estiradas y las puntas de los pies hacia abajo y afuera.

Elevación lutz

Ambos patinadores van hacia atrás, ella ubicada al lado derecho de él. La mano izquierda de la mujer está sobre el hombro derecho del hombre, la mano derecha del hombre

debajo de la axila izquierda de la mujer; las manos derecha de la mujer e izquierda del hombre, juntas delante del cuerpo y ligeramente abajo.

Ella apoya el freno del pie derecho, empezando su ascenso, mientras que él la eleva a una posición abierta (*split*) al revés. En la posición totalmente estirada, la mujer estará mirando hacia el hombre. Ella acabará en un filo atrás externo derecho y, siempre y cuando el número de rotaciones requeridas estén completas, la posición de salida del hombre es opcional. El hombre puede ir hacia adelante en filo externo izquierdo o hacia atrás en filo externo derecho, igualando la posición de caída tanto como sea posible.



Aeroplano

Esta elevación empieza con los patinadores mirándose, él patinando hacia adelante. Al coger las caderas de la mujer (pulgares hacia adentro), el hombre se inclina para empezar la elevación, mientras la mujer pica con el freno derecho. Una vez empezada la elevación, ella presiona su cuerpo sobre los hombros de él y extiende los brazos. Él

eleva las caderas de ella por encima de su cabeza, hasta la posición estirada, en la que ella abre totalmente las piernas, arqueando la espalda y levantando la cabeza.

Ella debe mantener los brazos cerrados durante la rotación. El hombre baja a la mujer en frente suyo, colocándola en filo atrás externo derecho, mientras él patina en filo adelante externo izquierdo. Deben mantener una buena postura.





56 Extensión

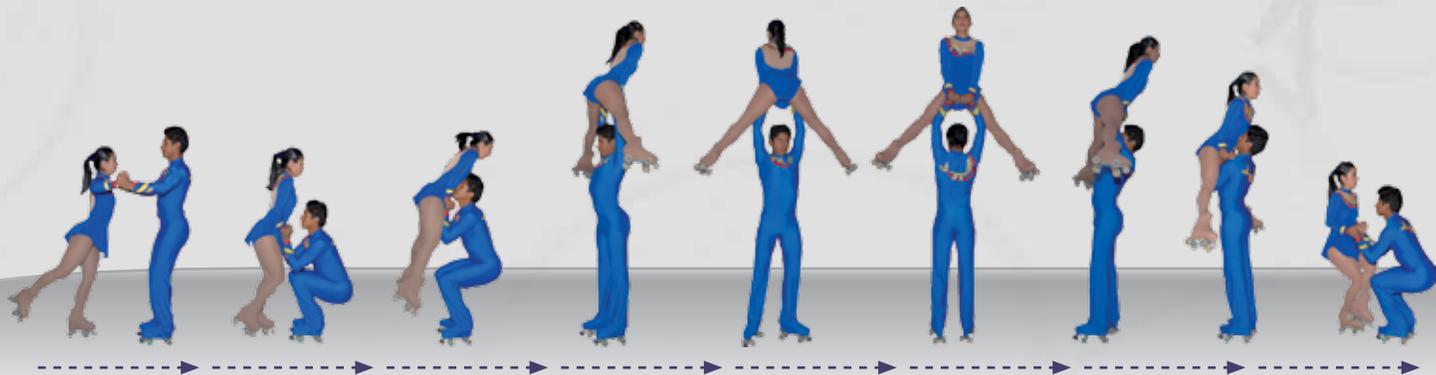
Los deportistas están cara a cara; la mano derecha del hombre coge la mano izquierda de la mujer, la mano izquierda del hombre coge la mano derecha de ella. La posición vertical debe mantenerse sin perder el contacto de las manos desde la posición de manos inicial, mientras él la eleva a ella en alto hasta la posición extendida.

Como en otras elevaciones, el hombre deberá contar con el impulso de la mujer para empezar la elevación, empujando con ambos brazos hasta que se alcanza la total extensión; una vez que ella está en la posición extendida, él gira sobre su eje, en posición nivelada con los brazos cerrados. La posición de caída de la elevación vertical es opcional, pero siempre las posiciones corporales deben

mostrar las características de la buena postura que se observan en todo el patinaje: piernas libres estiradas, espaldas rectas, cabezas arriba y puntas de los pies hacia abajo y afuera.

Nota: durante la rotación, el hombre debería realizar *mo-hawks* pequeños y cerrados que le permitan girar sobre su eje corporal sin inclinaciones adelante, atrás o a los lados. Esta práctica debería ser común a todas las elevaciones.

Despegue opcional: el hombre patina hacia atrás mientras la mujer va hacia adelante. Ella coge la mano derecha del hombre con su mano izquierda, mientras él la atrae hacia sí, coge la mano derecha de ella con su mano izquierda y ella salta hacia arriba y sobre él. El resto de la elevación es igual.

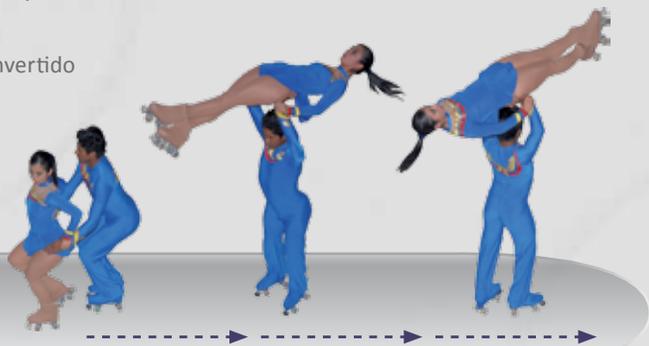


Invertido

Esta elevación empieza con ambos patinadores hacia atrás, el hombre detrás de la mujer. Él coge la parte más baja de las caderas de la mujer (mano derecha en la cadera derecha, mano izquierda en la cadera izquierda) y ella coge las muñecas del hombre. Mientras él flexiona sus rodillas, ella apoya el freno con el pie derecho, saltando arriba y sobre la cabeza de él.

Él la eleva hasta el centro de su eje corporal, cerrando los brazos y muñecas. En la cúspide de la elevación la posición del cuerpo de la mujer debería ser paralela al suelo, con las piernas, cuerpo y cabeza extendidos y sin moverse, excepto por la rotación del hombre. La posición de caída es opcional, siempre y cuando se mantenga una posición corporal sólida.

invertido



Kennedy

Se empieza de la misma forma que el *kennedy* estándar. En la cumbre de la extensión, sin embargo, la mujer empieza a mover el cuerpo hacia adelante, cerrando las piernas y estirando el cuerpo desde la cabeza hasta los pies. La cabeza de ella deberá estar arriba y la espalda derecha, sin ningún movimiento visible una vez que se haya llegado a la posición. El hombre debe bloquear a la mujer en esta posición sobre su propio eje corporal y girar con los hombros paralelos al suelo. Esta elevación deberá ser ejecutada con velocidad y el hombre deberá girar con *mohawks* pequeños y cerrados. La posición de caída es opcional.





Giros de contacto

Además de la calidad del filo y de la posición corporal, el eje (la línea básica de rotación de los giros) es el principal ingrediente de un buen giro. Cuando el cuerpo está en la posición correcta se apoya un filo claro, y el cuerpo empieza a girar alrededor del eje. Cuanto más se estira el cuerpo lejos del compañero durante un giro tipo circular, el giro se hace más fuerte, mientras el eje del giro se mueve entre ambos patinadores. Los giros de pareja mantienen su fuerza o energía de giro a través de dos métodos: alejándose del compañero o del eje del giro. Cuanto más se alejen los patinadores del centro o eje del giro, más rápido podrán girar. Cuando los patinadores estiran la posición del giro aumentan su “energía de giro”.

Durante el *pull camel*, por ejemplo, el hombre gira sobre el eje mientras la mujer gira alrededor de éste;

cuanto mayor sea el pivote usado por el hombre, la posición del giro será más fuerte.

Cómo afecta la estatura

Como hemos mencionado previamente, la naturaleza del patinaje en pareja requiere que todos los movimientos sean ejecutados como uno. Cuando los patinadores hacen giros, la alineación del cuerpo a través del grado de curvatura de la rodilla crea y estabiliza una posición de giro equilibrada. Si la mujer es demasiado baja de estatura para el hombre, será imposible mantener una posición de giro satisfactorio.

Dificultad de contenido

Los giros de pareja combinados se componen de dos o más giros de los listados adelante. Las posibilidades de giros combinados son infinitas, pero la dificultad de cada combinación debe ser determinada por la

dificultad técnica de las posiciones de cada giro individual, y no por el número de posiciones en el giro. Cada posición debe ser mantenida durante dos rotaciones completas. El cambio de una posición a la siguiente no se incluye en el conteo total de posiciones.

Entradas de los giros

Hay muchas técnicas usadas para iniciar giros pero en la más común los patinadores giran en círculo a una cierta distancia alrededor de un mismo centro, acercándose hasta que se encuentran en el centro. Otros métodos pueden ser empujar a la mujer hasta que esté en giro o utilizar un salto reconocido como un *camel axel* cogido. Sea cual sea el método utilizado, la variedad e inventiva usadas al diseñar las entradas y salidas de los giros servirán para realizar el giro y el programa en su conjunto.

La siguiente lista de giros da una idea general a los patinadores, entrenadores y jueces sobre la dificultad relativa de los giros. De nuevo se debe tener en cuenta que cada patinador y/o pareja puede encontrar uno u otro elemento más fácil o más difícil debido a la estatura, peso o habilidad técnica del patinador. Las parejas que tienen una estatura similar encontrarán más difícil realizar los giros “imposible” y “por encima de la cabeza”. Las parejas en las que la mujer es más baja encontrarán más difícil encontrarse y coger

velocidad al principio de un giro, así como crear las líneas corporales deseadas y la apariencia estética general. Las características de cada pareja y giro deben ser evaluadas individualmente.

GIROS DE PAREJAS: PUNTOS BÁSICOS

Como en cualquier otra rama del deporte, existen ciertos bloques de construcción que son a la vez únicos y necesarios para la correcta ejecución del contenido. A continuación sigue un resumen de estos componentes básicos.

giros circulares

El tiempo es muy importante para la correcta ejecución de los giros circulares. Los patinadores empiezan juntos, empujando hacia adelante y alejándose del otro en filos derecho adelante externo. Al entrar a girar, los patinadores deben mantener la misma velocidad y permanecer ubicados directamente uno opuesto al otro en el arco imaginario. A medio círculo, ambos patinadores giran hacia atrás (usando un giro de tres o *mohawk*) y empiezan a patinar uno hacia el otro en un filo derecho atrás interno. Justo en el momento en el que se encuentran los patinadores, pasan al filo izquierdo adelante externo y se cogen, incrementando la profundidad del filo izquierdo



60 adelante externo. En este punto es muy importante para los patinadores permanecer en filos (no apoyos planos) mientras empiezan a girar uno alrededor del otro. Desde este punto son posibles una gran variedad de giros, filos y agarres.

Descripciones de los giros

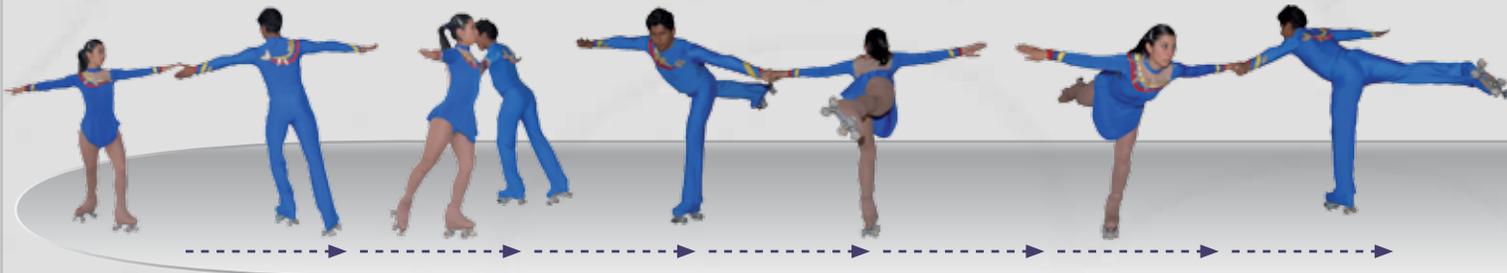
Camel mano con mano

Estos giros empiezan con el hombre y la mujer girando en filo derecho atrás externo o izquierdo adelante externo. Durante el giro atrás externo las manos derechas estarán juntas; las manos izquierdas estarán juntas cuando se gire en filo adelante externo. En ambas posiciones los brazos deben mantenerse firmes e inmóviles, excepto por el movimiento alrededor del eje del giro. Habrá un ligero

empuje de alejamiento respecto al otro miembro de la pareja para mantener la velocidad del giro.

La posición adquirida en la ejecución de la alta “mano con mano” incluirá una ligera flexión de la rodilla de la pierna que patina, espaldas rectas, cabezas erguidas y piernas libres rectas y estiradas con las puntas abajo y afuera. La salida del giro es opcional siempre y cuando se mantengan buenas posiciones corporales.

Durante la ejecución del “*camel* mano con mano” ambos cuerpos deberán estar en posición *camel* atrás externo o adelante externo. Deberán mantener una buena posición corporal, con cabezas erguidas, espaldas rectas y brazos extendidos a los lados. Las piernas libres deberán estar totalmente extendidas, con las puntas hacia abajo y afuera. La salida de este giro es opcional.

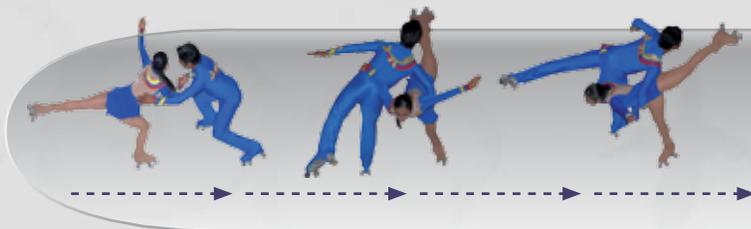


Pull camel

El giro empieza con ambos patinadores hacia adelante, con el hombre tomando la mano derecha de la mujer con su mano derecha en el agarre del pulgar pivote. Mientras el hombre hace girar a la mujer en un filo derecho adelante interno, ella hará este filo más profundo y girará a un filo atrás externo, estando siempre en posición *camel*. Mientras hace esto, el hombre debe coger la cadera izquierda de la mujer con su mano izquierda, atrayéndola, mientras ella está en posición de *camel*, mientras él pasa a derecho atrás externo y se une a ella en la posición de *camel*. Las posiciones del giro de ambos patinadores deberán ser iguales, demostrando una buena forma de giro como se ha indicado previamente. La salida de este giro es opcional.

pull camel*Pull catch-waist camel*

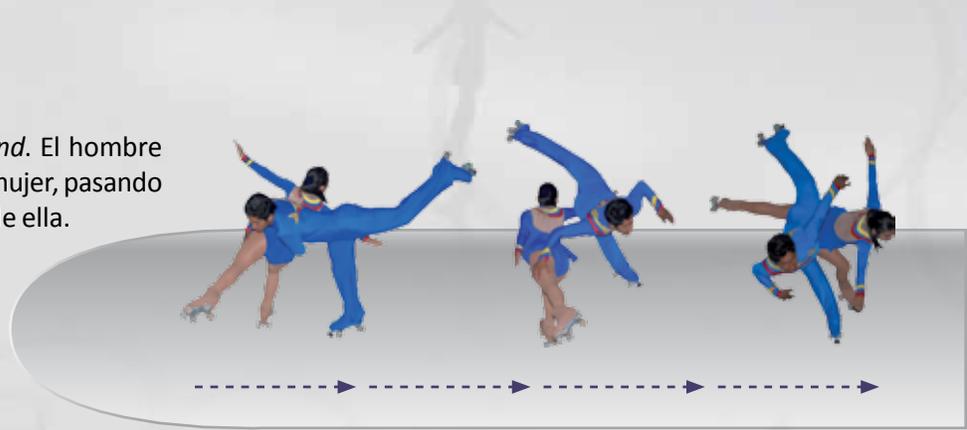
Este giro empieza igual que la *camel pull around*, excepto porque el hombre gira media rotación más mientras sujeta la cadera izquierda de la mujer con su mano derecha. Los patinadores deben mirar en direcciones opuestas. La salida de este giro es opcional.





62 *Pull over the head camel*

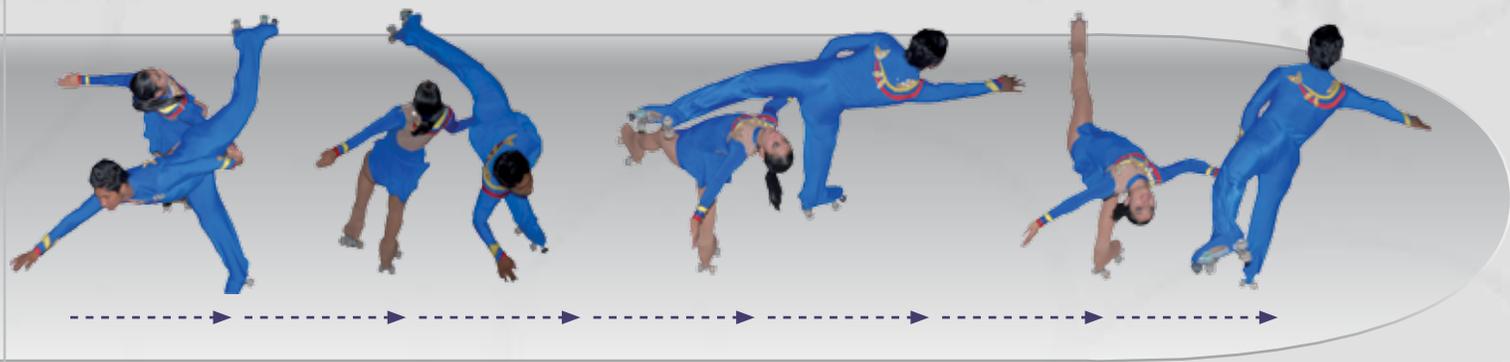
Empieza también como el *camel pull around*. El hombre realizará una rotación completa más que la mujer, pasando su pierna izquierda por encima del cuerpo de ella. La salida de este giro es opcional.



Pull camel over inverted camel

Se hace igual que la *camel pull around* sobre la cabeza, excepto porque la mujer se inclina atrás hasta la posición invertida, después de lo cual la pierna libre del hombre pasa por encima de su cuerpo. La posición de salida de este giro es opcional.

Nota: los jueces deberán prestar atención y ver si el hombre apoya el freno mientras pasa su pierna libre por encima del cuerpo de su compañera. Esto es un fallo.



Face to face camel

Usando la entrada del giro circular, la mujer gira media vuelta más de forma que ambos patinadores estarán mirando en la misma dirección. El hombre deberá estar en la posición *camel* derecho adelante interno; la mujer en la posición *camel* izquierdo atrás interno. La mano derecha del hombre y la izquierda de la mujer deben estar unidas adelante de la pareja, con la mano izquierda del hombre cogiendo la cadera izquierda de su compañera. La posición de ambos patinadores debe coincidir y se debe



observar una buena posición de giro. La salida de este giro es opcional.

California

Usando la entrada del giro circular, la mujer gira media vuelta más, de forma que ambos patinadores estarán mirando en la misma dirección. El hombre deberá estar en la posición *sitspin* interno atrás, tomando a la mujer por la cintura. Ella estará en posición semi *camel*, empujando con ambas manos sobre los hombros del hombre.



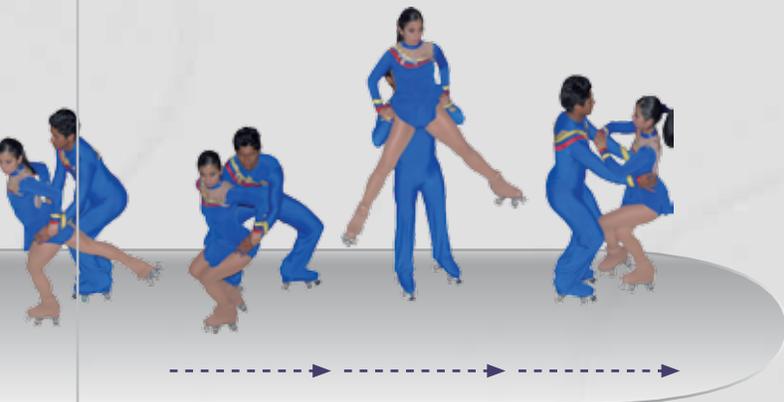


64 Saltos lanzados

Los saltos lanzados o asistidos son los mismos utilizados en el libre individual, pero asistidos por el pareja, quien ayudará a aumentar la altura y velocidad de rotación del salto de la mujer.

Twist

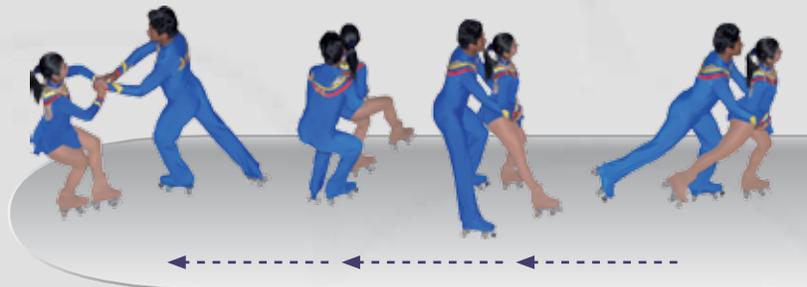
Ambos patinadores deberían ir patinando hacia atrás, estando el hombre detrás de la mujer guiándola en la dirección del desplazamiento. Él deberá tener las manos en las caderas de la mujer con las manos de ella cubriendo las de él. La mujer realiza una entrada de *lutz* o *flip* e inmediatamente alcanza una abertura o extensión total, seguida por el número de rotaciones correspondientes.



Durante estas rotaciones, la mujer debe girar libremente en el aire. Antes de la caída, la mujer será tomada por el hombre y éste la asistirá en una caída suave en filo atrás externo. En la caída, los patinadores pueden estar en la misma dirección o mirándose. Sin embargo, la técnica de caída cara a cara es más difícil y se considerará de ejecución técnica superior.

Throw salchow

Ambos patinadores deberán ir patinando hacia atrás, estando el hombre detrás de la mujer, guiándola en la dirección del desplazamiento. Él deberá tener las manos en las caderas de la mujer, con las manos de ella cubriendo las de él. La mujer realiza una entrada de *salchow* y, con la asistencia del hombre, realiza 1, 2 o 3 rotaciones en el aire. Durante estas rotaciones, la mujer debe girar libremente en el aire; en la caída, la mujer aterrizará frente a frente al pareja.



Throw loop

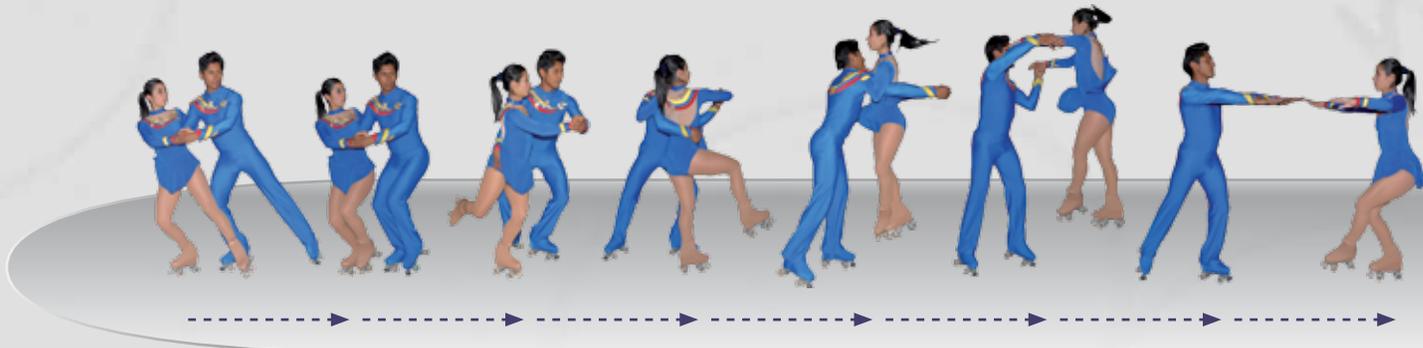
Ambos patinadores deberán ir patinando hacia atrás, estando el hombre detrás de la mujer, guiándola en la dirección del desplazamiento. Él deberá tener las manos en las caderas de la mujer, con las manos de ella cubriendo las de él. La mujer realiza una entrada de *salchow* y con la asistencia del hombre realiza 1, 2 o 3 rotaciones en el aire. Durante estas rotaciones, la mujer debe girar libremente en el aire. En la caída, la mujer aterrizará frente a frente al parejo.



Throw axel

Ambos patinadores deberán patinar hacia atrás, estando el hombre al lado de la mujer durante el desplazamiento. Él deberá tenerla cogida con su mano derecha por la cintura y su mano izquierda deberá tomar la derecha de la mujer.

La mujer realiza una entrada de *axel* y con la asistencia del hombre realiza 1.5 o 2.5 rotaciones en el aire. Durante estas rotaciones, la mujer debe girar libremente en el aire. En la caída, la mujer aterriza frente a frente al parejo.





66 Espirales

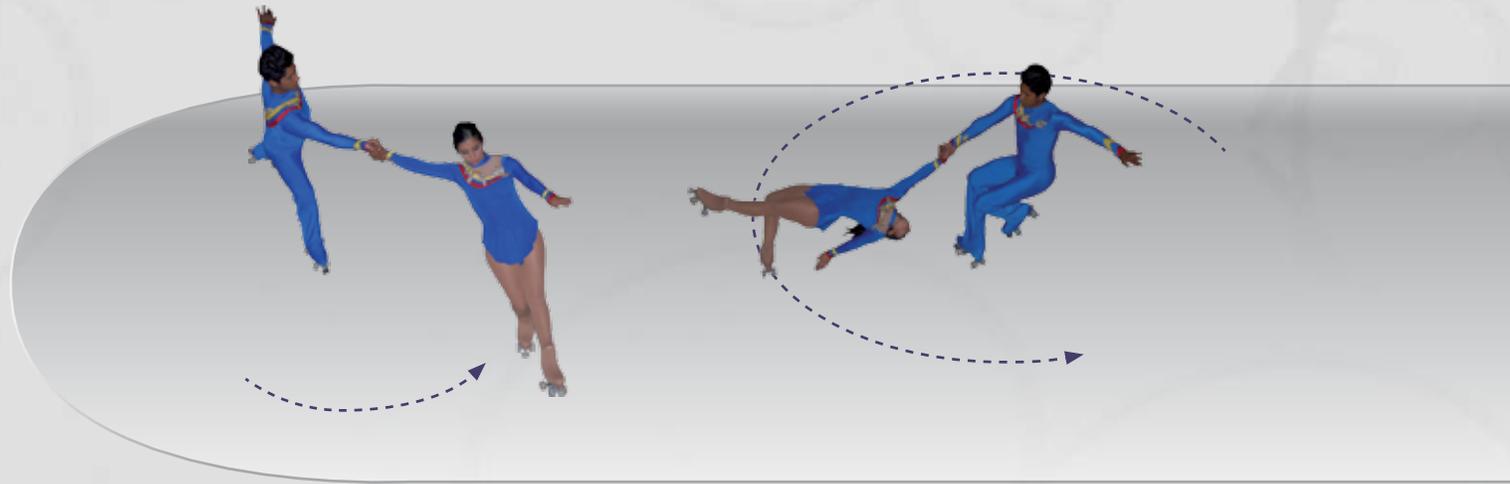
Los espirales son figuras en las que el hombre tomará una posición de pivot mientras la mujer gira alrededor de él.

Espiral de la muerte

Ambos patinadores giran atrás en un pequeño círculo. El hombre agarra la muñeca derecha de la mujer con su mano derecha e inclina su cuerpo hacia atrás, lejos de la mujer. Mientras él hace esto, la mujer también se inclina hacia atrás. Entonces el hombre flexiona las rodillas y gira alrededor del freno izquierdo. La posición de la mujer deberá

ser con las caderas hacia arriba, los hombros inclinados hacia abajo y la pierna libre recta hasta la punta del pie. La cabeza deberá estar ligeramente hacia abajo. Para completar la espiral de la muerte, el hombre tira hacia arriba el brazo de la mujer, mientras ella empuja con su pierna para acabar en una posición de espiral atrás externo derecho.

Nota: es muy importante que el hombre mantenga una tensión constante hacia atrás sobre la mujer, permitiéndole a ella aguantar su posición corporal mientras mantiene la velocidad del movimiento.



Espiral interno

Ambos patinadores giran atrás en un pequeño círculo. La mujer cambia de dirección y le da la mano izquierda al hombre; éste la agarra con su mano derecha e inclina su cuerpo hacia atrás, lejos de la mujer. Mientras él hace esto, la mujer cruza su pierna derecha sobre la izquierda, flexiona ambas piernas y también se inclina hacia atrás. Entonces el hombre coloca su freno izquierdo atrás y la mujer y gira alrededor de él. La mujer deberá estar con el cuerpo totalmente extendido y las cuatro ruedas del patín derecho sobre la superficie.

DANZA (PAREJA Y SOLO)

En esta modalidad los patinadores bailan en parejas, manteniendo una perfecta sincronización entre ambos, actuando siempre juntos y al unísono. Se efectúan tres partes:

Esquemas de baile preestablecido (o baile impuesto), donde se ejecutan unos movimientos predeterminados por la organización de la competición, con una música también impuesta.





68 **Esquemas de baile originales establecidos** (o programa corto), donde cada pareja escoge su propia música pero realiza los movimientos de acuerdo a lo indicado por la organización de la competición, en función de la reglamentación internacional.

Danza libre, donde cada pareja dispone de 3:30 minutos para realizar aquellos movimientos escogidos por ellos, con la música libremente seleccionada.

Los jueces buscarán innovación, originalidad, elegancia y fluidez; calificarán todo esto en una valoración técnica y una de interpretación artística.

En la modalidad de “solo” es en la única en la que hombres y mujeres compiten uno contra el otro, además no deberán competir en la danza original, sólo en obligatorias y danza libre.

DANZA OBLIGATORIA

Esta danza consiste en la ejecución de un patrón preestablecido que contará con un ritmo específico, con su debido conteo y número de *bits* o golpes por minuto determinado.

En este patrón se marcarán la ubicación y dirección de los pasos, la duración de cada uno de ellos y el tipo de paso



a realizar. Además, en la modalidad de pareja danza, se especificará el tipo de agarre a realizar en la danza. Para una mejor ubicación espacial todos los patrones usarán el eje longitudinal, el eje corto, la línea de base y marcará cada uno de los lóbulos.

Posiciones de danza

Hand in hand o **mano con mano (g)**

Los patinadores miran en la misma dirección y están lado a lado, con los brazos estirados cómodamente; la mano derecha del hombre, con la mano izquierda de su compañera. La mujer está a la derecha a menos que se indique lo contrario.





70 Cerrada o waltz (a)

Los patinadores se miran directamente; uno patina hacia adelante, mientras que el otro patina hacia atrás. La mano derecha del hombre está apoyada firmemente contra la espalda de su compañera, a la altura del omoplato con el codo levantado y doblado lo suficiente para mantenerla cerca. La mano izquierda de la mujer está tomando el hombro derecho del hombre, con el brazo apoyado cómodamente en el de él, codo sobre codo. El brazo izquierdo del hombre y el brazo derecho de la mujer están extendidos a la altura del hombro, con los hombros paralelos.



Foxtrot o abierta (d)

Las posiciones de manos y brazos son similares a las de la posición cerrada, pero los patinadores se giran ligeramente de forma que ambos puedan patinar en la misma dirección. La mano izquierda del hombre y la mano derecha de la mujer dirigen el movimiento. Esta posición puede ser también revertida, con el hombre en el lado derecho de la mujer.



Reversa foxtrot o tango (e)

Se ejecuta igual que el *foxtrot* o abierta (d), excepto porque las manos unidas están atrás, siguiendo a la pareja en lugar de guiarla.





72 Kilian o lado (b)

Los patinadores miran en la misma dirección. La mujer va a la derecha del hombre; el hombro derecho del hombre detrás del izquierdo de la mujer. El brazo izquierdo de ella está estirado y cruzado por delante del cuerpo del hombre hasta la mano izquierda de él, mientras que el brazo derecho del hombre está detrás de la espalda de ella. Las manos derechas de ambos están unidas y apoyadas en la cintura de ella, por encima del hueso de la cadera.

Esta posición también puede ser revertida, con el hombre a la derecha de la mujer, las manos izquierdas de ambos unidas y apoyadas en la cintura de ella por encima del hueso de la cadera izquierda.



Kilian reversa o tandem (c)

Los patinadores estarán directamente uno detrás del otro, patinando con los mismos filos. Se tomarán, tanto con ambas manos en la cintura de la mujer, como con una sola mano en la cintura de la mujer (cada patinador) y la otra extendida hacia fuera.



Tango cerrada de lado o tango (f)

Los patinadores van, uno patinando hacia adelante y el otro patinando hacia atrás. A diferencia de la posición cerrada (a) la pareja patina cadera con cadera, estando el hombre a la derecha o a la izquierda de la mujer.



74 Tango reversa brazos cruzados (h)

Es igual que en la posición *kilian* (b), excepto porque en lugar de estar en la cadera derecha de la mujer, la mano derecha del hombre está apoyada delante de la mujer y ambos patinadores se estrechan sus manos cerca del torso de ella.

PASOS BÁSICOS

Empujes externos de frente

Partiendo de una posición básica se transfiere el peso a uno de los patines. Se genera un empuje sobre este patín presionando la parte externa. Se acerca la pierna libre a la misma posición básica, se transfiere el peso a esta pierna y se empuja.

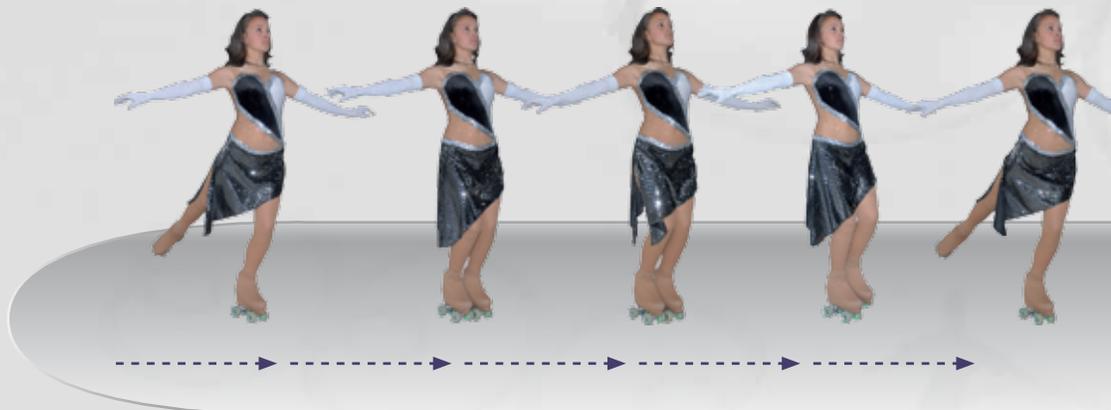
Empujes internos de frente

Partiendo de una posición básica, se transfiere el peso a uno de los patines. El otro patín se ubica en forma de "V" o angular y se genera un empuje sobre este patín presionando la parte interna. Se acerca la pierna libre a la misma posición angular y se empuja sobre la otra pierna.



Rase chasse de frente

Partiendo de la posición básica se genera un empuje con la pierna exterior del lóbullo patinado. Se acerca la pierna de empuje a la portante, volviendo a la posición básica; se transfiere el peso a esta pierna y se levanta levemente el patín de la otra, manteniéndose éste paralelo al piso. Se vuelve a la posición básica y se reinicia el proceso.



Dropped chasse

Partiendo de la posición básica se genera un empuje con la pierna exterior del lóbullo patinado. Se acerca la pierna de empuje a la portante, volviendo a la posición básica; se transfiere el peso a esta pierna y se estira la otra al frente. Se vuelve a la posición básica y se reinicia el proceso.





76 *Swing* externo de frente

Partiendo de la posición básica generamos un empuje estirando la pierna libre atrás. Mediante un movimiento pendular pasamos la pierna hacia delante, cambiando la pierna portante. La pierna portante podrá empezar flexionada y terminar estirada, o al contrario, estirada y luego del balanceo de la pierna libre, flexionada.



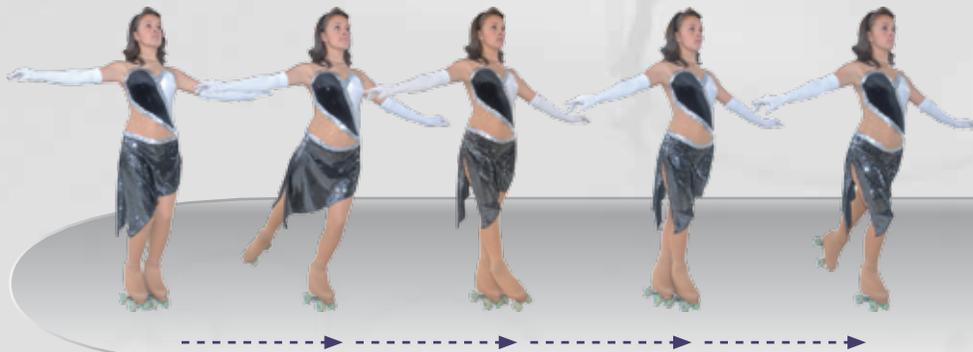
Runs, corridas o progresivos (americanas) de frente

Partiendo de la posición básica generamos un empuje, retomamos la posición paralela de los patines y, transfiriendo el peso a la pierna que empujó, estiramos la otra atrás con la punta del pie recogida, manteniendo las ruedas paralelas al piso. Repetimos el proceso. El deportista deberá mantener una flexión continua a través de los *runs*.



Crosse adelante

Partiendo de posición básica, generamos un empuje, acercamos la pierna libre y la cruzamos por delante de la pierna portante. En este momento las dos piernas se encuentran completamente estiradas. Se transfiere el peso a la pierna que cruza y se estira la otra pierna atrás.

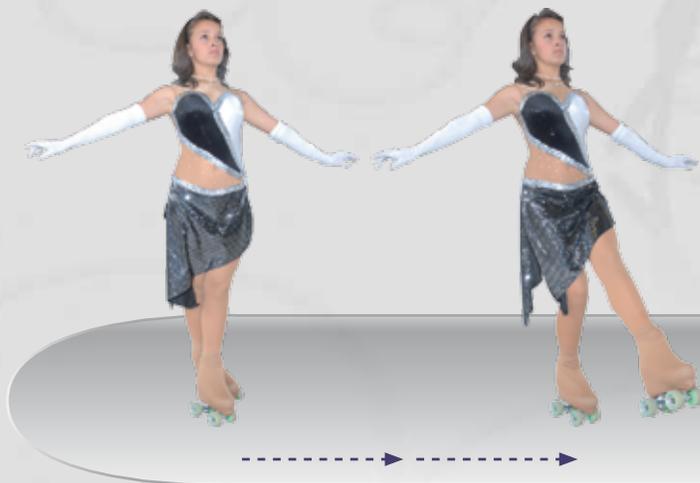


Crosse atrás

Partiendo de la posición básica generamos un empuje, acercamos la pierna libre y la cruzamos por detrás de la pierna portante. En este momento las dos piernas se encuentran completamente estiradas. Se transfiere el peso a la pierna que cruza y se estira la otra pierna adelante.

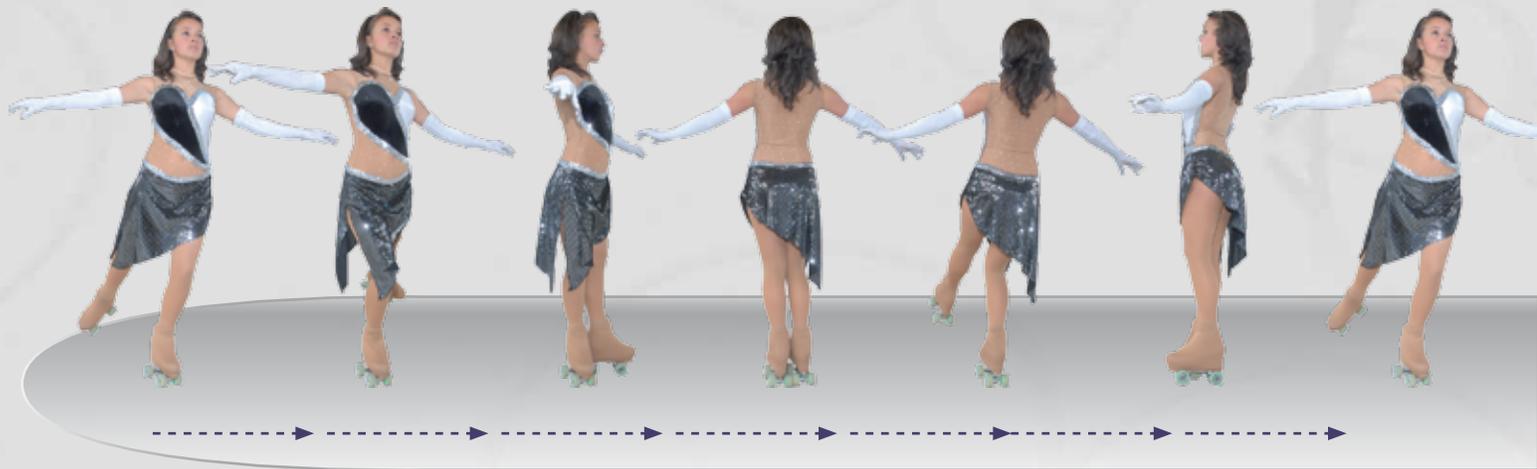
Cross roll

Partiendo de posición básica, generamos un empuje, acercamos la pierna libre y la cruzamos por delante de la pierna portante. En este momento giramos la punta del pie de la pierna que se cruza hacia fuera, formando una "V" o posición angular y se apoya sobre el piso. Con la parte exterior del otro patín se genera un empuje.



78 *Mohawk* o cambio de dirección

El patinador se desplaza por la pista y adopta la posición básica. Levanta levemente una de las piernas; girando la cadera, apoya el patín de la pierna libre sobre el piso, quedando los dos talones frente a frente. Acto seguido, eleva ligeramente la otra pierna y la ubica al lado, quedando rodando de espaldas. Este ejercicio se podrá realizar de nuevo para quedar desplazándose de frente, pero en este caso se ubicará el centro del patín por detrás del talón portante y se cambia a una posición externa de frente.





El **patinaje artístico** es un deporte hermoso y completo que mezcla la fuerza, la destreza, la precisión, agilidad, elegancia, ritmo e interpretación musical.

Es un deporte que está abierto a la práctica **para todas** las personas.

EVERTH BUSTAMANTE GARCÍA
Director Coldeportes

ALBERTO CASAS SÁNCHEZ
Secretario General Coldeportes

ORLANDO SOTELO SUÁREZ
Subdirector Técnico del Sistema
Nacional y Proyectos Especiales
Coldeportes

MARÍA VICTORIA ROMERO
Subdirectora Administrativa y
Financiera Coldeportes

RUTH DARY FORERO ROBAYO
Coordinadora Grupo de
Contratación Coldeportes

ANTONIO ARIAS CHAPARRO
Coordinador de Deporte Coldeportes

FRANCISCO JAVIER DÍAZ
Productor General

El texto del presente documento fue
compilado, elaborado y revisado
por el profesor:

WILLY AUGUSTO TRUJILLO HEUSSER
Entrenador Selección Colombia y
Bogotá Patinaje Artístico
Instituto de la Recreación y el Deporte

JULIANA AVELLA VARGAZ
Editora

JAIRO A. GALVIS HENAO
Corrector de estilo

DAVID BAUTISTA BERMÚDEZ
Diseño y diagramación

JAIRO HIGUERA
Fotografía

Bogotá, Colombia, 2008



Escuela Virtual
de Deportes

FEDERACION
COLOMBIANA
DE PATINAJE



AVISO DERECHO DE AUTOR QUE INCLUYE LICENCIAS CREATIVE COMMONS

© 2009, INSTITUTO COLOMBIANO DEL DEPORTE - COLDEPORTES es titular de los derechos patrimoniales de este material, en relación con los derechos morales las personas naturales creadoras de los mismos son reconocidas apropiadamente en el aparte de créditos.



Excepto que se establezca de otra forma el contenido de este material está licenciado con una licencia Creative Commons Reconocimiento- Compartir Bajo la Misma Licencia Colombia 2.5 que puede consultarse en <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5/co/>

CRÉDITO DE OTRAS IMÁGENES UTILIZADAS EN ESTE MATERIAL

Foto en la página 2: Autor desconocido, NSAPINY9 EXTR, Wikimedia-Wikipedia, cargada el 18 de febrero de 2007. Fecha de visita el 19 de octubre de 2009. En Wikipedia se menciona: Éste es un archivo de Wikimedia Commons, un depósito de contenido libre hospedado por la Fundación Wikimedia. Esta imagen (o este archivo) está en el dominio público pues su derecho de autor ha expirado. puede consultar en http://en.wikipedia.org/wiki/Image:NSAPINY9_EXTR.jpg

Foto en la página 3: Autor desconocido, Edgar Magde Syers, Wikimedia-Wikipedia, cargada el 10 de septiembre de 2006.

Fecha de visita el 19 de octubre de 2009. En Wikipedia se menciona que Éste es un archivo de Wikimedia Commons, un depósito de contenido libre hospedado por la Fundación Wikimedia. Esta imagen (o este archivo) está en el dominio público pues su derecho de autor ha expirado. Se puede consultar en http://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Edgar_Magde_Syers.jpg

Foto en la página 5: Autor desconocido, The Skating Minister, Wikimedia-Wikipedia, cargada el 22 de octubre de 2006. Fecha de visita el 19 de octubre de 2009. En Wikipedia se menciona: Éste es un archivo de Wikimedia Commons, un depósito de contenido libre hospedado por la Fundación Wikimedia. Esta imagen (o este archivo) está en el dominio público pues su derecho de autor ha expirado. puede consultar en http://en.wikipedia.org/wiki/File:The_Skating_Minister.jpg

Para reutilizar este material revise las condiciones de la fuente y las normas de derecho de autor que corresponden.



DIEGO DUQUE
Campeón Nacional Interligas 2009
Tercer lugar en Suramericanos 2009

GONZALO ROJAS
Mireya Sánchez
Pareja danza Subcampeones Juegos
Nacionales 2008

JUAN LEMUZ
Carolina Otálora
Campeones Nacionales 2009
Campeones Suramericanos 2009

DANIELA SANDOVAL
Campeona Nacional Infantil 2009

Christian Arévalo
Campeón Distrital 2009

PATINAJE ARTÍSTICO	1	Zigzag en un pie	12
Patinaje artístico deporte , arte y Espectáculo	1	Carrito en dos pies	13
HISTORIA	2	Carrito en un pie	13
Historia universal	2	Ángel o camello (camel)	13
Historia en Colombia	5	Trenza de frente	14
REGLAMENTO	7	Media luna	14
Los patines	7	Cambio de dirección (mohawk)	15
Vestimenta	7	Globos de espalda	15
La pista	8	Canguro	16
Términos básicos	8	modalidades	16
TÉCNICA	9	Figuras obligatorias	16
Cómo aprender a patinar	9	Trazado de los círculos	17
Para comenzar	9	ejecución de las dificultades salida	18
Acostumbrarse al peso de los patines	9	Salida de frente externa	18
Aprender a caer y levantarse	10	Salida de frente interna	19
Deslizarse sobre la pista	10	Salida de espalda externa	19
Cómo frenar	10	Salida de espalda interna	20
Frenada en "T"	11	Retoma o cambio de pie	20
Frenada con freno atrás	11	Giro de tres	21
ejercicios básicos	11	Giros doble tres	21
Globos	11	Bracket	22
Garza	12	Rocker	22
Zigzag en dos pies	12	Contra-rocking	23
		Bucles	23
		Cambio de filo	23
		Concluyendo la figura	23
		figura 1	26

figura 2	26	Giros	47	Throw loop	65
Figura 3	27	Giro sentado o sitspin	47	Throw axel	65
Figura 4	27	Giro ángel o camello (camel)	48	Espirales	66
Figura 5	28	pareja libre (o de alto)	49	Espiral de la muerte	66
Figura 6	29	Figuras básicas	49	Espiral interno	67
Figura 7	30	elevaciones	49	Danza (pareja y solo)	67
Figura 8	30	Bucket	51	Danza obligatoria	68
Figura 9	31	Pass over	52	Hand in hand o mano con mano	
Figura 10	32	Elevación alrededor de la espalda	53	(g)	69
Figura 11	33	Elevación lutz	54	Cerrada o waltz (a)	70
Figura 12	34	Aeroplano	55	Foxtrot o abierta (d)	71
Figura 13	34	Extensión	56	Reversa foxtrot o tango (e)	71
Figura 14	35	Invertido	57	Kilian o lado (b)	72
Figura 15	36	Kennedy	57	Kilian reversa o tandem (c)	73
Figura 16	37	Giros de contacto	58	Tango cerrada de lado o tango (f)	73
Figura 17	37	Cómo afecta la estatura	58	Tango reversa brazos cruzados (h)	74
Figura 18	38	Dificultad de contenido	58	Pasos básicos	74
Figura 19	39	Entradas de los giros	59	Empujes externos de frente	74
libre individual	40	giros de parejas: puntos básicos	59	Empujes internos de frente	74
saltos	41	giros circulares	59	Rase chasse de frente	75
Salto sin asistencia de freno	42	descripciones de los giros	60	Dropped chasse	75
Salto inglés	42	camel mano con mano	60	Swing externo de frente	76
Axel	43	Pull camel	61	Runs, corridas o progresivos	
salchow	44	Pull catch-waist camel	61	(americanas) de frente	76
loop	44	pull over the head camel	62	Crosse adelante	78
Euler	45	pull camel over inverted camel	62	Crosse atrás	78
Salto con asistencia de freno	45	Face to face camel	63	Cross roll	78
Mapes (toe loop)	45	California	63	Mohawk o cambio de dirección	78
Toewally	46	Saltos lanzados	64		
Flip	46	Twist	64		
Lutz	46	Throw salchow	64		