

Integratius – Patinatge Artístic – Curs 2017-18

	Exercicis Nivell A	Exercicis Nivell B		Exercicis Nivell Ceeb-2	Exercicis Nivell Ceeb-3
Pre-benjamí	<ul style="list-style-type: none"> - Pas creuat enrere en vuit. - Salt del tres. - Picat. - Àngel endavant amb canvi de fil. - Pirueta de dos peus. (mínim 3 voltes) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pas creuat endavant en vuit. - Puntada a la lluna. - Àngel en línia recta endavant. - 1 figura cap endavant. - 1 Pirueta de dos peus (mínim 3 voltes) 		<ul style="list-style-type: none"> - Pas creuat endavant amb els dos peus (1 vuit). - Àngel endavant en línia recta. - Canó. - Puntada de peu a la lluna. - Pirueta alta amb dos peus (2 voltes). 	<ul style="list-style-type: none"> - 8 endavant. - Equilibri. - Cadireta. - Pirueta amb dos peus (1 volta).
	Durada del disc: 2'00"	Durada del disc: 2'00"		Durada del disc: 2'00"	Durada del disc: 1' 30"
	Exercicis Nivell A	Exercicis Nivell B	Exercicis Nivell Ceeb-1	Exercicis Nivell Ceeb-2	
Benjamí	<ul style="list-style-type: none"> - Pas creuat enrere en vuit. - Salt del tres. - Picat - Àngel endavant amb canvi de fil. - Pirueta de dos peus (mínim tres voltes) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pas creuat endavant en vuit. - Puntada a la lluna. - Àngel en línia recta endavant. - 1 figura cap endavant lliure. - 1 Pirueta de dos peus (mínim 3 voltes). 	<ul style="list-style-type: none"> - Pas creuat endavant amb els dos peus (1 vuit). - Àngel endavant en línia recta. - Canó. - Puntada de peu a la lluna. - Pirueta alta amb dos peus (2 voltes). 	<ul style="list-style-type: none"> - 8 endavant. - Equilibri. - Cadireta. - Pirueta amb dos peus (1 volta). - Puntada de peu a la lluna. 	
	Durada del disc: 2' 00"	Durada del disc: 2' 00"	Durada del disc: 2' 00"	Durada del disc: 1' 30"	
	Exercicis Nivell A	Exercicis Nivell B	Exercicis Nivell Ceeb-1	Exercicis Nivell Ceeb-2	Exercicis Nivell Ceeb-3
Aleví	<ul style="list-style-type: none"> - Voltes de vals esquerra. - Àngel enrere amb canvi de fil. - Salchow. - Rittberger. - Àliga dreta i esquerra. - Pirueta interior enrere (mínim 3 voltes). 	<ul style="list-style-type: none"> - Pas creuat enrere en vuit. - Àngel en línia recta enrere. - 1 combinació de figures (màxim 3 posicions). - Salt del tres. - Metz. - Cabriola interior enrere, (mínim 3 voltes). 	<ul style="list-style-type: none"> - Pas creuat enrere amb els dos peus (1 vuit). - Àngel enrere en línia recta. - 1 Combinació de figures (màxim 3 posicions) en línia recta (sense canvis de peu). - Puntada de peu a la lluna-salt de tres-picat. - Salt del tres Pirueta interior enrere (2 voltes) amb entrada o sense entrada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pas creuat endavant amb el dos peus (1 vuit). - Pas creuat enrere amb els dos peus (1 vuit). - Àngel endavant amb canvi de fil o àngel-canó. - Picat - Puntada de peu a la lluna. - Pirueta amb dos peus (3 voltes). 	<ul style="list-style-type: none"> - Pas creuat endavant amb els dos peus (1 vuit). - Àngel endavant en línia recta. - Canó. - Puntada de peu a la lluna. - Pirueta alta amb dos peus (2 voltes).
	Durada del disc: 2'15"	Durada del disc: 2'15"	Durada del disc: 2' 15"	Durada del disc: 2'15"	Durada del disc: 2'00"

	Exercicis Nivell A	Exercicis Nivell B	Exercicis Nivell Ceeb-1	Exercicis Nivell Ceeb-2	Exercicis Nivell Ceeb-3
Infantil	<ul style="list-style-type: none"> - Treball de peus en diagonal. - Combinació de figures (màx. 3 posicions) amb canvi de fil - Flip - Lutz - Rittberger-turen-salchow. - Pirueta exterior enrere (mínim 3 voltes). 	<ul style="list-style-type: none"> - Treball de peus en línia recta. - Voltes de vals dreta. - Àncora enrere. - Salchow. - Rittberger. - Puntada a la lluna-salt del tres-metz. - Pirueta interior enrere, (mínim 3 voltes). 	<ul style="list-style-type: none"> - Voltes de vals esquerra (3 voltes mínim). - Canvi d'àguiles. - Àngel enrere amb canvi de fil o en línia recta. - Metz. - Puntada de peu a la lluna/salt del tres /metz. - Pirueta interior enrere (3 voltes). 	<ul style="list-style-type: none"> - Pas creuat enrera amb els dos peus (1 vuit). - Àngel enrere en línia recta. - 1 Combinació de figures (màxim 3 posicions) en línia recta (sense canvis de peu). - Puntada de peu a la lluna-salt de tres-picat. - Salt del tres Pirueta interior enrere (2 voltes) amb entrada o sense entrada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pas creuat endavant amb el dos peus (1 vuit). - Pas creuat enrere amb els dos peus (1 vuit). - Àngel endavant amb canvi de fil o àngel-canó. - Picat. - Puntada de peu a la lluna. - Pirueta amb dos peus (3 voltes).
	Durada del disc: 2' 15"	Durada del disc: 2' 15"	Durada del disc: 2' 15"	Durada del disc: 2' 15"	Durada del disc: 2' 15"
	Exercicis Nivell A	Exercicis Nivell B	Exercicis Nivell Ceeb-1	Exercicis Nivell Ceeb-2	Exercicis Nivell Ceeb-3
Cadet - Juvenil	<ul style="list-style-type: none"> - Treball de peus en cercle. - Pirueta exterior endavant. - Combinat de 3 Rittberger. - Lutz-turen-flip. - Pirueta baixa o àngel amb entrada lliure (mínim 3 voltes). 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Combinació de figures (màxim 3 posicions) amb canvi de fil endavant. - Flip. - Rittbergger. - Rittbergger-turen-salchow. - Treball de peus en diagonal. - Pirueta exterior enrere (mínim 3 voltes). 	<ul style="list-style-type: none"> - Canadenc. - Salchow. - Turen. - Rittberger. - Pirueta exterior endavant o enrere (2 voltes). - Seqüència de passos en línia recta/diagonal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Voltes de Vals dreta (3 voltes mínim). - Àncora enrere. - Combinat salt del tres/Metz/Metz. - Salchow. - Pirueta interior enrere (3 voltes). - Seqüència de passos en línia recta. 	<ul style="list-style-type: none"> - Voltes de vals esquerra (mínim 3 voltes). - Canvi d'àguiles (sense passes intermèdies) - Àngel enrere amb en línia recta o amb canvi de fil. - Metz. - Puntada de peu a la lluna/salt del tres/metz. - Pirueta interior enrere (2voltes) amb o sense entrada.
	Durada del disc: 2' 30"	Durada del disc: 2' 30"	Durada del disc: 2' 15"	Durada del disc: 2' 15"	Durada del disc: 2' 15"
	Exercicis Nivell A		Exercicis Nivell B		
Junior	<ul style="list-style-type: none"> - Seqüència de passos en serpentina - Axel - Salt doble - 5 rittbergers - Combinació de figures amb canvi de fil enrere (mínim 3 posicions) - Pirueta desplaçada baixa o àngel (3 voltes) - Pirueta combinada (combinació de dues piruetes altes, mínim 3 rotacions de cada) (int. enrere – ext. enrere // ext. endavant – ext. enrere // ext. enrere – int. enrere) (saltada o canviada) 		<ul style="list-style-type: none"> - Seqüència de passos en cercle - Combinat de 3 rittbergers - Combinat de rittberger-turen-salchow-turen-flip - Lutz - Combinació de figures amb canvi de fil endavant (mínim 3 posicions) - Pirueta desplaçada baixa o àngel (2 voltes) 		
	Durada del disc: 2' 30"		Durada del disc: 2' 30"		