



## Integratius – Patinatge Artístic – Curs 2019-20

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





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