



FHPERJ

Federação de Hóquei e Patinação do Estado do Rio de Janeiro
C.N.P.J. 42456541/0001-79

REGULAMENTO CARIOCA (AVANÇADO)

MODALIDADE LIVRE INDIVIDUAL

ATÉ 8 ANOS– TEMPO DE MÚSICA 1:30 MINUTO

-03 SALTOS ISOLADOS E DIFERENTES.

QUE DEVERÃO SER OBRIGATORIAMENTE : 1 SALTO INGLÊS, 1 MAPES (OU TOE WALLEY) E UM SALCHOW.

-01 SEQUÊNCIA DE 03 SALTOS .

QUE DEVERÁ SER: SALTO INGLÊS, MAPES, MAPES.

-02 CORRUIPOS ISOLADOS.

QUE DEVERÃO SER: UM CORRUIPO DE BASE DUPLA E UM INTERNO (DE COSTAS OU DE FRENTE).

-02 FIGURAS EM CURVA.

QUE DEVERÃO SER: UMA MEIA LUA E UM AVIÃO.

OBS: É permitida a realização de outras figuras que não sejam as obrigatórias, porém as pontuadas serão somente as acima descritas.

Nenhum item pode ser repetido.

ATÉ 11 ANOS, DE 12 A 15 ANOS, 16 ANOS EM DIANTE– TEMPO DE MÚSICA 2 MINUTOS

-03 SALTOS DE UMA VOLTA ISOLADOS E DIFERENTES

-01 SEQUÊNCIA DE 03 SALTAOS DE UMA VOLTA

-02 CORRUIPOS ISOLADOS EM PÉ E DIFERENTES

-01 FOOTWORK OFICIAL (OPCIONAL)

OBS: Não podem ser adicionados outros elementos (saltos e corrupios além dos descritos)- desconto de até 0,5 na nota A caso ocorra.

Nenhum item pode ser repetido.

É permitida a realização de figuras (tais como águia, avião, carrinho, etc.)

Rua Torres de Oliveira, 169 – Piedade – RJ – Cep.: 20740-381

Tel.: (21) 2289-2275 – Fax: (21) 2289-4774

www.fhperj.com.br



FHPERJ

Federação de Hóquei e Patinagem do Estado do Rio de Janeiro
C.N.P.J. 42456541/0001-79

MODALIDADE SOLO DANCE

ATÉ 8 ANOS RJ– GLIDE WALTZ

**ATÉ 11 ANOS, DE 12 A 15 ANOS, 16 ANOS EM DIANTE– GLIDE WALTZ e
PROGRESSIVE TANGO**

MODALIDADE FREE DANCE

**ATÉ 08 ANOS, ATÉ 11 ANOS, ATÉ 15 ANOS, ATÉ 18 ANOS E DE 19 ANOS EM
DIANTE - TEMPO DE MÚSICA 1:30 A 2 MINUTOS**

-SEGUE A REGRA CIPA PARA A MODALIDADE, EXCETO O TEMPO DE MÚSICA
E OS FOOTWORKS;

-A COREOGRAFIA DEVERÁ CONTER PELO MENOS UM DOS DOIS FOOTWORKS
OBRIGATÓRIOS (LONG AXIS OU DIAGONAL);

-É PERMITIDA A EXECUÇÃO DOS DOIS FOOTWORKS (LONG AXIS E
DIAGONAL) E O ATLETA QUE O FIZER NÃ SERÁ PENALIZADO E NEM MAIS
PONTUADO;

Rua Torres de Oliveira, 169 – Piedade – RJ – Cep.: 20740-381

Tel.: (21) 2289-2275 – Fax: (21) 2289-4774

www.fhperj.com.br