

Real Federación Española de Patinaje

Comité Nacional de Patinaje Artístico



Autor: Xavier Orrit Prat

Colaboraciones de: Carlos Mur - Alfred Alsinet

Guía Técnica Parejas de Artístico - 2016



Real Federación Española
de Patinaje

Albasanz, 52 – 1º. Izda.
28037 MADRID
Tlf: 91 327 00 62
Fax: 91 304 31 10
e-mail: med@fep.es
www.fep.es

Casanova, 2 – 4º A
08011 BARCELONA
Tlf: 93 292 80 80
Fax: 93 242 55 78
e-mail: bor@fep.es

Guía Técnica

Parejas de Artístico

La Real Federación Española de Patinaje a través de su Comité Nacional de Patinaje Artístico quiere agradecer a las personas que han hecho posible esta herramienta de trabajo al efecto de ayudar en lo posible técnicamente a la modalidad de Parejas de Artístico.

Los Técnicos Nacionales que han hecho posible esta guía son:

Alfred Alsinet Carlos Mur Xavi Orrit

Todos ellos con una experiencia contrastada a lo largo de sus carreras deportivas tanto como deportistas como técnicos en la actualidad. En este documento han querido dejar constancia de sus vivencias como tales y como ayuda para las futuras generaciones, por todo ello les damos sinceramente las gracias.

Fdo. Francisco Jansà Solé
Pte. Comité Nacional P.A.



Reus, 24 de Abril de 2016



Presidente.....	Francisco Jansà Solé	Tel. +34 886 67 21 18
Secretario.....	Pere Borrego Nallas	Tel. +34 886 67 26 00
Área Juegos N.Int.....	Carmen García Comas	Tel. +34 886 67 28 06
Org.Comp. España.....	Antoni Alfonso Rivas	Tel. +34 878 88 88 00

Comité Nacional de Patinaje Artístico
A.C. 267-43480 – Vila-seca (Tarragona)
e-mail: p.artistico@fep.es



LAS PAREJAS DE ARTÍSTICO: DE LA DIFICULTAD DE LA ACROBACIA EN PAREJA SOBRE PATINES A LA MÁXIMA EXPRESIÓN DE ESPECTACULARIDAD DEL PATINAJE

AUTOR: XAVIER ORRIT PRAT

COLABORADORES: CARLOS MUR Y ALFRED ALSINET

ÍNDICE:	Pág.
0. INTRODUCCIÓN.....	4
1. UNA APROXIMACIÓN A LAS PAREJAS DE ARTÍSTICO.....	6
2. LAS DIFICULTADES DE LAS PAREJAS DE ARTÍSTICO.....	7
3. LA EVOLUCIÓN DE LAS PAREJAS DE ARTÍSTICO EN LA HISTORIA EL PATINAJE.....	9
4. INICIACIÓN A LAS PAREJAS DE ARTÍSTICO.....	16
4.1. FORMACIÓN DE PAREJAS.....	16
4.2. PRIMEROS PASOS.....	23
5. ELEMENTOS TÉCNICOS DE LA PAREJA DE ARTÍSTICO.....	25
5.1. FORMAS BÁSICAS DE PATINAR EN PAREJAS.....	25
5.1.1. DESPLAZAMIENTOS ADELANTE Y ATRÁS.....	25
5.1.2. TOMAS EN LOS DESPLAZAMIENTOS.....	26
5.1.3. ASIMÉTRICO.....	28
5.1.4. ESPEJO.....	29
5.1.5. SOMBRA O SIMÉTRICO.....	29
5.2. FIGURAS DE SUELO.....	30
5.2.1. ESPIRALES.....	30
5.2.2. CATORCE.....	30
5.2.3. CIERVO O SUIZO.....	31
5.2.4. DESMAYO.....	31
5.3. ELEMENTOS DE ENLACE.....	33



LAS PAREJAS DE ARTÍSTICO: DE LA DIFICULTAD DE LA ACROBACIA EN PAREJA
SOBRE PATINES A LA MÁXIMA EXPRESIÓN DE ESPECTACULARIDAD DEL PATINAJE

AUTOR: XAVIER ORRIT PRAT

Versión febrero 2016

ÍNDICE:	Pág.
5.4. PASOS COMBINADOS.....	34
5.4.1. PASOS SIN CONTACTO.....	34
5.4.2. PASOS EN CONTACTO.....	34
5.4.3. PASOS ORIGINALES.....	35
5.5. PIRUETAS SIMÉTRICAS.....	35
5.6. SALTOS SIMÉTRICOS.....	36
5.7. SALTOS LANZADOS.....	38
5.7.1. TWIST LANZADO.....	38
5.7.2. <i>RITTBERGER</i> LANZADO.....	40
5.7.3. <i>SALCHOW</i> LANZADO.....	41
5.7.4. <i>AXEL</i> LANZADO.....	42
5.8. PIRUETAS DE CONTACTO.....	45
5.8.1. PIRUETAS DE ÁNGEL.....	45
5.8.2. PIRUETAS INGLESAS.....	46
5.9. FIGURAS DE ALTURA.....	53
5.9.1. <i>AXEL</i> EN PAREJA.....	54
5.9.2. <i>LUTZ</i> EN PAREJA.....	55
5.9.3. VÉRTIGO.....	56
5.9.4. VERTICAL.....	57
5.9.5. MEDIO LAZO.....	58
5.9.6. LAZO O DOBLE LAZO.....	59
5.9.7. VÉRTIGO DE LADO / INVERTIDO.....	60
5.9.8. AMERICANA Y AMERICANA ESTRELLA.....	62
5.9.9. LAZO O DOBLE LAZO POSICIÓN EN PLANCHA.....	63
5.9.10. VÉRTIGO DE ESPALDAS.....	66
6. CONCLUSIONES.....	72
7. BIBLIOGRAFÍA Y WEBS DE CONSULTA.....	74
ANEXO: REGLAMENTO TÉCNICO 2015 DE LA MODALIDAD DE PAREJAS DE ARTÍSTICO	



INTRODUCCIÓN

En plena eclosión del patinaje artístico en nuestro estado y en el conjunto del patinaje mundial gracias al aumento de deportistas y de nuevas modalidades, perspectivas y formatos, se hace extraño ver que una de las modalidades más completas y espectaculares del patinaje artístico va desapareciendo poco a poco y que los esfuerzos que hacemos algunos quedan en simples intentos para prolongar y suavizar su enorme caída.

Sin embargo, este declive tiene sus explicaciones. Algunas de ellas son probablemente el desconocimiento técnico de la modalidad por parte de los técnicos, la dificultad para su práctica o la poca especialización que hay en un deporte como el patinaje artístico. Por tanto, considero necesario dotar a los técnicos de los instrumentos básicos para afrontar el entrenamiento de esta modalidad con total garantía y conocimiento.

En base al argumento anterior, en el presente artículo encontraremos, en primer lugar, una visión general que nos acerca a la modalidad de parejas de artístico. A partir de esta visión, se analizan los motivos del declive participativo de la modalidad y, finalmente, se describen y se dan pautas para la realización de todos los elementos técnicos que la configuran. La argumentación de este artículo se basa en un punto de vista subjetivo y personal, por lo que no puede considerarse única ni definitiva, sino una aportación desde la propia experiencia y el estudio del patinaje.

Las reflexiones e informaciones aportadas en el artículo pretenden ayudar a entender la complejidad de la pareja de artístico y ofrecen herramientas a los técnicos para que puedan llevar a cabo el entrenamiento de esta modalidad con un mínimo de garantías. No obstante, este artículo no solo va destinado a los técnicos, sino que ofrece información que puede resultar interesante para cualquier aficionado del patinaje artístico, ya que incluye ilustraciones e imágenes de distintas parejas que han dominado el panorama nacional, europeo y mundial de esta modalidad.



LAS PAREJAS DE ARTÍSTICO: DE LA DIFICULTAD DE LA ACROBACIA EN PAREJA
SOBRE PATINES A LA MÁXIMA EXPRESIÓN DE ESPECTACULARIDAD DEL PATINAJE

AUTOR: XAVIER ORRIT PRAT

Versión febrero 2016

Espero que este artículo pueda resultar útil para los lectores interesados en la materia. En él no se ofrecen recetas ni milagros, ni se trata de un artículo eminentemente técnico. Pretende ser más bien un manual básico informativo que aporte una visión general de la modalidad, centrado en los elementos que influyen en ella.



1. UNA APROXIMACIÓN A LAS PAREJAS DE ARTÍSTICO

Desde sus inicios, el hermoso deporte del patinaje artístico se ha caracterizado por la complejidad de unir fuerza, potencia, destreza y belleza de ejecución en cada uno de los elementos a realizar. Se trata de uno de esos deportes que rozan la frontera casi invisible que separa el deporte del arte. Un deporte en el que no solo se trata de conseguir el objetivo de dar una, dos o tres vueltas en el aire, sino que debe ejecutarse de una forma aparentemente simple y bella. Sin duda, el patinaje, con todas sus históricas modalidades, consigue ofrecer al espectador un gran y variado reparto de actuaciones para todos los gustos: individual, figuras obligatorias, parejas de artístico, parejas de danza, *shows*, etc. Un sinfín de opciones muy diferentes que permiten todo tipo de cualidades. De la extrema complejidad de todas estas modalidades, la pareja de artístico tiene unas peculiaridades muy especiales que la hacen, si cabe, aun más compleja, y es considerada por los expertos como la modalidad más completa del patinaje, tanto sobre hielo como sobre ruedas.

En la actualidad, las antes mal llamadas *parejas mixtas* han pasado a denominarse *parejas de artístico*. En una sociedad como la actual, hacía ya tiempo que el concepto de *parejas mixtas* no estaba acorde con las características de esta modalidad, desde mi punto de vista, aunque tampoco me queda muy claro que *parejas de artístico* sea el término más adecuado. ¿No son artísticas las parejas de danza? Para no hablar del nombre que reciben en otros sitios como en Sudamérica, donde reciben el nombre de *parejas de altura*. Ni lo uno ni lo otro me convence. Independientemente del término que utilicemos, a todos nos queda claro el concepto de pareja al que nos referimos: una modalidad que combina elementos del patinaje individual y del de danza y que incluye figuras de altura, espirales, saltos lanzados y piruetas de contacto que le dan el toque de singularidad que le caracteriza. A todos estos elementos se le presuponen los pasos simétricos, los estilos de enlace, las figuras de suelo y la buena coordinación entre los dos integrantes de la pareja. Con todo esto, quizás



la primera palabra que viene a la mente cuando vemos a una pareja de estas características sea *acrobacia*.

2. LAS DIFICULTADES DE LAS PAREJAS DE ARTÍSTICO

Desde una perspectiva externa y objetiva, es extraño constatar el reducido número de parejas de artístico que hay en el panorama actual, tanto en España como en el resto de los países en los que históricamente el patinaje está muy asentado, como puede ser el caso de Italia, Alemania, Estados Unidos o Francia. Se trata de una modalidad del patinaje cuya espectacularidad está fuera de toda duda, pero que no consigue atraer a los nuevos practicantes que suelen escoger otras modalidades del deporte antes que la pareja de artístico. Este fenómeno está motivado por una serie de factores y, a fin de poder hallar las posibles soluciones, sería conveniente analizarlos con detenimiento.

Uno de los motivos que históricamente ha perjudicado a la pareja de artístico es la percepción errónea de la modalidad, lo cual comporta una mala composición de las parejas. En algunos casos, hablamos de patinadores y patinadoras que debido a su estructura morfológica y su constitución tendrían muchas más posibilidades en la modalidad de parejas que en la modalidad de individual. O al revés, patinadores y patinadoras de parejas de artístico que no tienen las cualidades físicas o técnicas para realizar esta modalidad con garantías. El patinaje por parejas requiere que sus integrantes posean unas características muy concretas y específicas. Uno de los grandes errores que suelen cometer los entrenadores de patinaje es pensar que los patinadores o patinadoras que no tienen tantas posibilidades en la modalidad individual o que no disponen de un físico tan adecuado para la práctica del patinaje (aunque seguramente sí lo tengan para otras prácticas deportivas) lo tendrán más fácil en esta modalidad solo por el simple hecho de observar el escaso número de participantes que hay, pero sin darse cuenta de la gran dificultad técnica que requiere tener un buen nivel. En este contexto, se crean parejas sin sentido ni lógica deportiva. En otros deportes, por ejemplo, un chico bajito sabe que lo



tendrá difícil para jugar al básquet a nivel profesional y otro con las piernas cortas sabe que tendrá pocas posibilidades de ir a las olimpiadas de salto de longitud. Por el contrario, en la modalidad de parejas de artístico, a veces da la sensación de que todo el mundo está capacitado para practicarla. Sin embargo, esta modalidad de patinaje se considera la más compleja de este deporte ya que, para empezar, se requiere un buen físico y un notable dominio de la técnica.

Precisamente la gran diversidad de modalidades configura la grandeza de este deporte, en el que cada deportista puede escoger la modalidad que mejor se le adecúa, en función de sus características físicas y sus motivaciones. Un campeón individual no tiene por qué ser un campeón en pareja y al revés. En este sentido, son precisamente los entrenadores quienes deben aconsejar y acompañar a los patinadores en todo el proceso de aprendizaje, cuya iniciación y fundamentos son siempre la modalidad individual libre y las figuras obligatorias. A partir de una buena iniciación común, se requiere una especialización en una de las modalidades según las peculiaridades individuales de cada deportista.

De entre todas las modalidades, paradójicamente, las parejas de artístico están en peligro de extinción. Por un lado, como se ha indicado anteriormente, todo el mundo se ve capaz de practicar esa modalidad y muchos técnicos la ven como una oportunidad de premios fáciles para sus patinadores. No obstante, en los campeonatos de las diferentes categorías no vemos la participación de parejas. ¿A qué es debido? ¿Por qué no hay parejas de artístico en competición? Quizá la respuesta a esas preguntas se encuentre en los siguientes cinco puntos:

- La **escasez de niños** que hay en el patinaje
- Existen bastantes parejas que empiezan, aunque, en vista de las dificultades que comporta, lo dejan al poco tiempo
- El **desconocimiento técnico** general de los técnicos
- La desmotivación de competir solo o con pocos participantes
- Las **dificultades** de encontrar deportistas que quieran y que tengan las características necesarias para formar una pareja para la competición



Por lo que respecta a las **dificultades**, las principales suelen ser las siguientes¹:

- Situación socioeconómica (la pareja acaba siendo un gasto importante)
- Situación geográfica de los dos componentes de la pareja
- Características físicas de los dos miembros de la pareja
- Bajo nivel técnico para empezar con garantías
- Previsión de crecimiento físico desigual entre los dos miembros de la pareja

Debido a todos los inconvenientes descritos, no parece tan extraño el escaso, casi inexistente, número de parejas que encontramos en el panorama nacional e internacional.

3. LA EVOLUCIÓN DE LAS PAREJAS DE ARTÍSTICO EN LA HISTORIA DEL PATINAJE

La historia de las parejas de artístico ha vivido etapas muy distintas desde el primer mundial de esta modalidad disputado en Bélgica en 1947 y que ganó la pareja norteamericana formada por E. Collins y F. Leemans. En sus inicios y a partir de ese primer campeonato, las parejas alemanas fueron las dominadoras del panorama internacional. Durante la década de los años 50 y hasta mediados de los 60, los alemanes se adueñaron del pódium en todos los mundiales disputados, de entre cuyas parejas destacaron la formada por Ute Keller y Dieter Fingerle, y la formada por S. Knake y G. Koch. Ambas parejas alemanas ganaron tres mundiales seguidos.

A partir del mundial de Birmingham de 1967, la hegemonía total pasó a ser para Estados Unidos, un país que explotó en este deporte a mediados de los años 60 y lo dominó hasta finales de los años 80, no solo en parejas de artístico sino también en lo más alto de las modalidades de danza e individual. Su notable

¹ Estas dificultades describen en el punto 4.1.



superioridad los llevó a conseguir, a partir de 1967, nada menos que 18 mundiales seguidos en parejas de artístico, con los que demostraron la gran potencia deportiva de ese país. En los últimos años, es preciso destacar la pareja americana formada por Tamara Jerue y John Arishita, campeones del mundo en 1983, 1984, 1985 y 1986. Fue precisamente en la década de los 80 cuando las parejas italianas mejoraron notablemente de nivel hasta igualarse a las parejas norteamericanas.

Gracias a esta disputa e igualdad de nivel entre las parejas italianas y las norteamericanas, a finales de la década de los 80 y principio de los 90 se alcanzó el máximo auge de esta modalidad en el patinaje internacional. La hegemonía norteamericana-italiana marcó las principales líneas del panorama mundial con los norteamericanos Larry McGrew y Tina Jerue, y con un joven Patrick Venerucci, que más tarde se convertiría en el patinador más laureado de la historia del patinaje con 12 títulos mundiales con dos parejas distintas (dos con Maura Ferri y diez con Beatrice Palazzi). Como resultado de esta competitividad y la gran participación en las competiciones surgió una nueva forma de concebir las parejas de artístico. A partir de ese momento, se aumentó la dificultad de los elementos técnicos, tanto de figuras de altura como de saltos lanzados, y se acentuó una evolución de la interpretación y la forma de concebir el patinaje.



*Palazzi y Venerucci,
diez veces campeones
del mundo*

A partir de la irrupción de Patrick Venerucci, el fervor por las parejas de artístico aumentó de forma significativa en todo el país transalpino, hasta convertirse en la cuna de las parejas de artístico y en el claro país dominador de esta modalidad en los últimos años del siglo XX y principios del XXI.

En nuestro país, la modalidad de parejas de artístico se inició a finales de la década de los 50 y principios de los 60, donde destacaron parejas como Mario



Cardeñas y Edurne Echevarrieta, Eduardo de la Cruz y Montserrat Viadé, y Fernando y Nunchi de Diego, las primeras parejas conocidas en España.

A partir de la década de los 70, se sucedieron grandes nombres de parejas de artístico en nuestro país, entre las que destacan los hermanos Carlos y Olga Mur, 12 veces campeones de España, dos participaciones en el Mundial (5.^a posición ambas veces) y terceros de Europa en dos ocasiones. En los 80, la pareja dominadora fue la formada por los hermanos Jordi y Montse Dalmau, que consiguieron dos medallas de oro en campeonatos de Europa y la clasificación para el mundial en más de una ocasión. También destacaron Merce Cuscó y Alfred Alsinet, con varias participaciones internacionales, incluido un mundial.

Más adelante y ya en la década de los 90, destacan la pareja formada por David Gutiérrez y M.^a José Fernández, y Dani Buyo y Margarita Martínez. Ambas parejas consiguieron la clasificación internacional y el dominio de esta modalidad en España. Otra pareja que también destacó a finales de los 90 fue la formada por Roger Sabata y Anna Altés, campeones de España en la categoría Sénior en el año 2000 y cuartos clasificados en el campeonato de Europa de Lloret de Mar en la misma temporada.

En la primera década del siglo XXI, los Campeonatos de España en la categoría Sénior se los ha adjudicado mayoritariamente la pareja formada por Mireia Calvo y Xavier Orrit, campeones de España absolutos en seis ocasiones, cuatro participaciones en los campeonatos europeos donde obtuvieron tres cuartas posiciones y una Copa de Europa en 2001.

Actualmente, las únicas parejas de esta modalidad en alta competición son la pareja formada por los hermanos Nerea y Javier Wis, quienes han obtenido unos grandes resultados en las categorías Júnior y Sénior, entre los que destacan la medalla de bronce en el Campeonato del Mundo en la categoría Júnior y la quinta posición en el Campeonato del Mundo en la categoría Sénior en 2014; y la pareja formada por Marc Pañero y Berta Vaquero, quienes



obtuvieron un fantástico tercer puesto en el Campeonato del Mundo en categoría Júnior en 2015. A pesar de dichos logros y teniendo en cuenta la progresión en nuestro deporte, resulta un panorama un poco desolador para una de las grandes potencias mundiales del patinaje artístico.

Volviendo al panorama internacional y para concluir este punto, debemos destacar el gran aumento de nivel de las parejas en estos últimos 15 años, sobre todo en las figuras de altura y en los saltos lanzados. Las figuras de altura se han convertido en verdaderas obras de acrobacia artística que firmaría el mejor circo del mundo. De la misma forma, los saltos dobles lanzados que hacían las parejas antes de esta explosión se han convertido en saltos triples lanzados y lo que antes eran saltos triples (triple *Twist* recogido por la espalda), ahora se han convertido en cuádruple *Twist* (caído cara a cara). De la misma forma, también se ha mejorado la cualidad interpretativa y la velocidad de ejecución de los elementos. Evidentemente, como en el deporte en general, las parejas de artístico han experimentado una evolución lógica que ha mejorado notablemente la especialidad. Esta mejora ha supuesto que el nivel de las tres o cuatro primeras parejas mundialistas esté al alcance de muy pocos, ya que, debido al nivel y al físico, los componentes de esas parejas parecen seleccionados casi genéticamente para desempeñar sus roles dentro de la modalidad. Para observar el cambio y la evolución en las parejas de artístico, solo hace falta observar a Sara Venerucci y Matteo Guarise, inicialmente, y con Danilo Decembrini, posteriormente, o los tricampeones mundiales Marika Zanforlin y Fabio Degli Esposti, sin olvidar a Laura Marzocchini y Enrico Fabbri, también campeones del mundo en 2007.



*Zanforlin y Degli:
Campeones del mundo
en 2004, 2005 y 2006*



Quizá esta evolución técnica llegada a tal punto de especialización también ha sido uno de los motivos que ha hecho disminuir el número de participantes en las competiciones, en detrimento de un aumento de la cualidad de los deportistas participantes. Cada vez se tiene más claro que para formar una pareja con garantías se requiere unir dos piezas que se complementen a la perfección, dos elementos que juntos sepan sacar lo mejor de cada uno y, a la vez, ocultar sus carencias. No es suficiente ya con formar una pareja de buenos patinadores, sino que estos buenos patinadores deben tener unas cualidades, la mayoría de veces innatas, que les permita complementarse a la perfección (véase el punto 4.1). Dichas cualidades no solo deben ser a nivel técnico, sino que el carácter de ambos también deben ser complementarios y adaptables. En resumen, poder practicar esta modalidad es mucho más difícil de lo que en un principio parece, aunque el espectacular resultado de un buen programa de parejas de artístico recompensa las evidentes dificultades.



LAS PAREJAS DE ARTÍSTICO: DE LA DIFICULTAD DE LA ACROBACIA EN PAREJA
SOBRE PATINES A LA MÁXIMA EXPRESIÓN DE ESPECTACULARIDAD DEL PATINAJE

AUTOR: XAVIER ORRIT PRAT

Versión febrero 2016

CAMPEONES MUNDIALES DE PAREJAS DE ARTÍSTICO DE LA HISTORIA (cuadro extraído parcialmente de www.starskates.com)			
AÑO	LUGAR	PAREJA	PAÍS
1947	WASHINGTON	E. COLLINS / F. LEEMANS	BÉLGICA
1949	BARCELONA	J. PHETEAN / K. BYRNE	GRAN BRETAÑA
1951	TORINO	R. BARAN / P. FALK	ALEMANIA
1952	DORTMUND	S. KNAKE / G. KOCH	ALEMANIA
1955	BARCELONA	S. KNAKE / G. KOCH	ALEMANIA
1956	BARCELONA	S. KNAKE / G. KOCH	ALEMANIA
1958	BOLONIA	R. BLUMENBERG / W. MENSCHING	ALEMANIA
1959	BERLÍN	S. SCHNEIDER / DIETER FINGERLE	ALEMANIA
1961	BOLONIA	M. LUDOLPH / W. HOFMANN	ALEMANIA
1962	MIAMI	M. LUDOLPH / W. HOFMANN	ALEMANIA
1965	MADRID	UTE KELLER / DIETER FINGERLE	ALEMANIA
1966	ESSEN	UTE KELLER / DIETER FINGERLE	ALEMANIA
1967	BIRMINGHAM	UTE KELLER / DIETER FINGERLE	ALEMANIA
1968	VIGO	SHERLY TRUEMAN / J. COURTNEY	EE. UU.
1970	LINCOLN	G. ROBOVITSKY / R. RONOVIISKY	EE. UU.
1971	BARCELONA	G. ROBOVITSKY / R. RONOVIISKY	EE. UU.
1972	BREMEN	G. ROBOVITSKY / R. RONOVIISKY	EE. UU.
1973	ESSEN	VICKIE HANDYSIDE / LOUIS STOVAL	EE. UU.
1974	LA CORUÑA	SUE MC DONALD / RON SABO	EE. UU.
1975	BRISBANE	DARLENE WATERS / RON SABO	EE. UU.
1976	ROMA	DARLENE WATERS / RON SABO	EE. UU.
1977	MONTREAL	KAREN MEJIA / RAI CHAPPATTA	EE. UU.
1978	LISBOA	ROBBIE COLEMAN / PATRICK JONES	EE. UU.
1979	ALTENAU	KAREN MEJIA / RAI CHAPPATTA	EE. UU.
1980	BOGOTÁ	TINA KNELSLEY / PAUL PRICE	EE. UU.
1981	NELSON	TINA KNELSLEY / PAUL PRICE	EE. UU.
1982	BREMERHAVEN	TINA KNELSLEY / PAUL PRICE	EE. UU.
1983	FORT WORTH	TAMARA JERUE / JOHN ARISHITA	EE. UU.
1984	TOKIO	TAMARA JERUE / JOHN ARISHITA	EE. UU.
1985	RIMINI	TAMARA JERUE / JOHN ARISHITA	EE. UU.
1986	BOGOTÁ	TAMARA JERUE / JOHN ARISHITA	EE. UU.
1987	AUKLAND	MONICA MEZZADRI / FABIO TREVISANI	ITALIA
1988	PENSACOLA	MONICA MEZZADRI / FABIO TREVISANI	ITALIA
1989	ROCCARASO	NICKI PIRMSTRONG / DAVID DE MOTTE	EE. UU.
1990	HANAU	TINA JERUE / LARRY MC GREW	EE. UU.
1991	SÍDNEY	TINA JERUE / LARRY MC GREW	EE. UU.

LAS PAREJAS DE ARTÍSTICO: DE LA DIFICULTAD DE LA ACROBACIA EN PAREJA
SOBRE PATINES A LA MÁXIMA EXPRESIÓN DE ESPECTACULARIDAD DEL PATINAJE

AUTOR: XAVIER ORRIT PRAT

Versión febrero 2016

1992	TAMPA	MAURA FERRI / PATRICK VENERUCCI	ITALIA
1993	BORDEAUX	MAURA FERRI / PATRICK VENERUCCI	ITALIA
1994	SALSOMAGGIORE	BEATRICE PALAZZI / P. VENERUCCI	ITALIA
1995	BUCARAMANGA	BEATRICE PALAZZI / P. VENERUCCI	ITALIA
1996	MAR DEL PLATA	BEATRICE PALAZZI / P. VENERUCCI	ITALIA
1997	REUS	BEATRICE PALAZZI / P. VENERUCCI	ITALIA
1998	BOGOTÁ	BEATRICE PALAZZI / P. VENERUCCI	ITALIA
1999	GOLD COAST	BEATRICE PALAZZI / P. VENERUCCI	ITALIA
2000	SPRINGFIELD	BEATRICE PALAZZI / P. VENERUCCI	ITALIA
2001	FLORENCIA	BEATRICE PALAZZI / P. VENERUCCI	ITALIA
2002	WUPERTAL	BEATRICE PALAZZI / P. VENERUCCI	ITALIA
2003	BUENOS AIRES	BEATRICE PALAZZI / P. VENERUCCI	ITALIA
2004	FRESNO	MARIKA ZANFORLIN / FABIO DEGLI	ITALIA
2005	ROMA	MARIKA ZANFORLIN / FABIO DEGLI	ITALIA
2006	MURCIA	MARIKA ZANFORLIN / FABIO DEGLI	ITALIA
2007	GOLD COAST	LAURA MARZOCCHINI / ENRICO FABBRI	ITALIA
2008	KAOHSIUNG	SARA VENERUCCI / MATTEO GUARISE	ITALIA
2009	FREIBURG	DANIELE RAGAZZI / GIULIA MERLI	ITALIA
2010	PORTIMAO	SARA VENERUCCI / DANILO DECEMBRINI	ITALIA
2011	BRASILIA	SARA VENERUCCI / DANILO DECEMBRINI	ITALIA
2012	AUCKLAND	SARA VENERUCCI / DANILO DECEMBRINI	ITALIA
2013	CIUDAD DE TAIWÁN	SARA VENERUCCI / DANILO DECEMBRINI	ITALIA
2014	REUS	ELENA LAGO / MARCO GARELLI	ITALIA
2015	CALI	REBECCA TARLAZZI / LUCA LUCARONI	ITALIA

Cuadro 1: Campeones mundiales de parejas de artístico de la historia



4. INICIACIÓN A LAS PAREJAS DE ARTÍSTICO

4.1. FORMACIÓN DE PAREJAS

Después de los puntos expuestos anteriormente, parece aún más difícil la tarea de componer una pareja de artístico, aunque no era esa la intención. El objetivo es animar a componer una pareja con garantías, a la vez que se concientia al lector de las dificultades que ello comporta. Es precisamente por este motivo que en este punto se aportan las pistas necesarias para facilitar la tarea a los técnicos y darles las nociones necesarias para empezar a componer y entrenar nuevas parejas.

En primer lugar, es necesario seleccionar a un niño o niña, chico o chica, que tenga las cualidades físicas y técnicas mínimas para empezar en esta modalidad. Se debe remarcar que no es aconsejable la especialización en parejas de artístico si no hay un nivel técnico individual de base óptimo. Hasta ese momento, los integrantes de la pareja deben alternar los entrenamientos de pareja con los entrenamientos individuales libres. El momento de la especialización en parejas de artístico será el momento en el que los dos integrantes tengan un nivel técnico y un control notable del patín y, evidentemente, sería impensable una especialización antes de llegar a categoría nacional en individual. A continuación, se resumen las características físicas y técnicas recomendadas que deben tener los patinadores seleccionados para esta modalidad.



LAS PAREJAS DE ARTÍSTICO: DE LA DIFICULTAD DE LA ACROBACIA EN PAREJA SOBRE PATINES A LA MÁXIMA EXPRESIÓN DE ESPECTACULARIDAD DEL PATINAJE

AUTOR: XAVIER ORRIT PRAT

Versión febrero 2016

CHICA	CHICO
CUALIDADES FÍSICAS	
Tiene que tener poco peso en relación con su altura y edad.	Sería necesario que fuera de mayor edad que la chica; si son de edades muy iguales, posiblemente la chica crecerá antes que el chico. Unos 2-3 años mínimo de diferencia.
Debe tener un cuerpo compensado y equilibrado.	Debe tener una gran fuerza física, resistencia, equilibrio y coordinación.
Debe ser de estatura baja. No es suficiente con pesar poco, tiene que ser baja para que el chico pueda dominar su cuerpo correctamente. La altura baja no debe ser en relación con el chico, sino en términos objetivos.	Debe tener una altura mediana-alta.
Debemos tener en cuenta el desarrollo físico. Es importante prever su posible desarrollo para evitar que tengan que dejar de ser pareja transcurrido poco tiempo.	Debemos tener en cuenta su desarrollo físico en relación con su pareja y la edad de esta.
Debe tener una excelente flexibilidad. Este es un aspecto importante para las parejas de artístico.	Debe tener buena flexibilidad para ser chico.
Es necesario que tenga un excelente dominio de su cuerpo.	Es necesario que tenga un excelente dominio de su cuerpo.
CUALIDADES TÉCNICAS	
Debe tener un nivel técnico individual excelente para su edad.	Debe tener un nivel técnico individual notable para su edad.
Debe ser ágil de movimientos en la pista.	Sobre todo, debe tener un buen dominio de los patines.
CUALIDADES PSICOLÓGICAS	
Debe tener un carácter dócil.	Debe tener un buen carácter.
No debe tener miedo a las alturas o a los saltos. El miedo es el peor enemigo de la pareja de artístico. Debe ser valiente y decidida.	Debe tener un carácter valiente y atrevido, pero a la vez responsable y centrado. A veces tienen más miedo a levantar los chicos que las chicas.

Cuadro 2: Características de los patinadores para crear una pareja de artístico

* Estos parámetros son orientativos, siempre hay excepciones y en ningún caso se deben tomar parámetros únicos.



Otros factores importantes en la formación de una pareja:

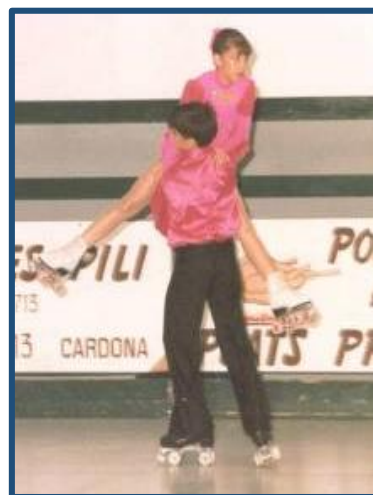
- Se recomienda que los patinadores de la pareja entrenen o vivan cerca.
- Es importante que sean caracteres compatibles.
- También es un factor decisivo el hecho de que sean buenos amigos y compañeros, que se conozcan, que se ayuden y que se comprendan.
- No es demasiado aconsejable que se lleven mucha edad de diferencia, ya que en ese caso, las motivaciones, las conversaciones, las conductas, las dinámicas y los objetivos serán muy diferentes y esto puede afectar negativamente al funcionamiento de la pareja. Deben tener una edad madurativa semejante, ya que serán muchas horas de entrenamiento, muchas decisiones, viajes, competiciones y momentos difíciles.
- Es importante que tanto familias como patinadores tengan las mismas expectativas y objetivos desde el primer momento para no crear confusión.
- También es un factor a tener en cuenta la compatibilidad de las familias de los integrantes de la pareja. Muchas parejas se deshacen por ese motivo, por lo que se deben dejar claras desde el principio las condiciones para la dinámica de funcionamiento.

La gran pregunta que se hacen muchos técnicos es la siguiente: ¿es mejor que la pareja se inicie en edad temprana o es mejor juntar a dos patinadores ya formados técnicamente, aunque nunca hayan hecho parejas? Mi respuesta a esta cuestión sería clara, aunque cada técnico de parejas de artístico tendrá su opinión. Para conseguir una buena pareja de artístico es necesario que tengan una base desde jóvenes, a fin de aprender a girar, a levantar y a manipular, así como para fortalecer toda la musculatura que requiere esta modalidad. Por lo tanto, se recomienda que se inicien las parejas en edades más bien tempranas (aunque con un nivel individual notable). Es evidente que la iniciación en pareja no es conveniente que se lleve a cabo a la misma edad en que empiezan a patinar. Para tener un baremo, se aconsejaría que los chicos se iniciaran en la pareja a los 9-16 años y las chicas a los 7-14 años (de modo orientativo y bajo



mi punto de vista). A la vez, ambos deberían empezar con un nivel de certificado o debutante (nivel de saltos de una vuelta bien hechos y piruetas altas dominadas). Esto sería lo ideal para montar una pareja de iniciación con garantías, con un nivel o edad inferiores a los citados, no podríamos garantizar que los patinadores comprenden la complejidad de los elementos de la pareja. En caso contrario, si estos tienen un nivel bajo de individual y tienen dificultades en comprender los conceptos del patinaje, les costará mucho más sincronizarse con su pareja para hacer saltos a la vez, hacer giros con un peso encima, coordinar subidas, piruetas de contacto, etc.

La posibilidad de juntar dos patinadores individuales mayores de 15-16 años que nunca hayan hecho parejas requiere mucho más trabajo ya que no tienen la base necesaria. Quizá tengan un buen nivel de técnica individual (lo cual no implica que sean unos patinadores de parejas de artístico potencialmente buenos), pero no tienen los mecanismos necesarios que requiere la pareja. En primer lugar, debido a que a partir de cierta edad el miedo aumenta progresivamente, ya que desaparece un poco la “inconciencia” del niño. Por



Los componentes de la pareja deben escogerse bien.

otro lado, las condiciones físicas de la chica ya están en su madurez y, a partir de aquí, cuestan mucho más mejorar. Si previamente no ha entrenado la fuerza (sobre todo de brazos, que no se trabaja tanto en la modalidad individual) y la flexibilidad que requiere la modalidad, es difícil que pueda mejorarlo mucho en esas edades. En el chico, el tema del desarrollo físico es un poco diferente y tiene más margen de tiempo para mejorarlo considerablemente. No obstante, empezar con más de 16-17 años supone que tendrá que concienciarse mucho para realizar un buen trabajo de musculación del tren superior y entrenar todos los mecanismos de coordinación intramuscular e intermuscular que le permitan hacer los elementos de la modalidad sin riesgo a sufrir lesiones de espalda y con garantías de éxito (una caída puede suponer mucho peligro en esta modalidad).



Este razonamiento también se apoya en el hecho de que son muy pocas las parejas que llegan a la élite tras unir a dos patinadores buenos de individual mayores de 16 años sin que estos hayan hecho parejas anteriormente. En los casos de las parejas que marcan el panorama mundial actual, observamos que Mateo Guarise y Sara Venerucci (subcampeones del mundo en 2007 en la categoría Sénior y campeones del mundo en 2008) son pareja de categoría nacional desde alevines. En el caso de Enrico Fabbri y Laura Marzocchini (campeones del mundo en 2007), aunque empezaron a hacer pareja en 2004, ella ya fue anteriormente campeona de Europa en la categoría Júnior con otra pareja y Enrico también había participado en varios campeonatos europeos en



La pareja, en general, ayuda y complementa el patinaje individual

la categoría Sénior de esta modalidad. En el caso de Deborah Sbei y Emanuele Cioffetti (terceros del mundo en 2007 y en 2006) empezaron ya en categoría Sénior, aunque Emanuele previamente ya había realizado pareja durante muchos años con otra patinadora y Deborah empezó la pareja con tan solo 12 años. Y así tendríamos un largo etcétera de las parejas contemporáneas de nivel mundialista. Actualmente, en el caso de Luca Lucaroni y Rebecca Tarlazzi también tenían los dos una experiencia previa en esta modalidad antes de juntarse en 2013. Rebecca era campeona del mundo en la categoría Júnior con Alessandro Amadesi, mientras que Luca ya había sido subcampeón de Europa en categoría Juvenil con Giulia Pascolini. Con esta realidad se demuestra que al menos uno de los dos siempre ha tenido una experiencia previa, pero que en ningún caso han empezado los dos de cero con una edad superior a los 15-16 años. Así pues, mi consejo es que empiecen en las edades anteriormente descritas (los chicos a los 9-16 años y las chicas a los 7-14 años). En caso contrario, uno de los dos debería tener un nivel previo excelente en esta modalidad. De todas formas, esto no es una ciencia totalmente exacta y puede haber excepciones al respeto; tan solo es una opinión razonada



teniendo en cuenta mi experiencia y tras haber estudiado a fondo el panorama de las parejas de artístico.

Otra de las preguntas frecuentes que preocupan a los técnicos es saber si la pareja de artístico perjudica la técnica o el nivel del individual. En este caso, se debería distinguir entre el chico y la chica. En el caso de la chica, la modalidad de parejas de artístico puede beneficiarle muchísimo a su modalidad de individual por los siguientes motivos:

- En primer lugar, porque se verá obligada a mejorar para poder llegar al nivel del chico (normalmente superior en niveles iniciales al ser como mínimo 2-3 años mayor). Estamos hablando en edades formativas; en categorías Sénior de alto nivel es muy probable que esto ya no se dé y que la chica tenga incluso mejor nivel que el chico.
- Aumentará el número de horas de entrenamiento con patines.
- Experimentará con los saltos a más altura, lo que le permitirá poder trabajar el cruce de pies y la posición en el aire en general, con más tiempo de vuelo. En este sentido, las mejoras son notables.
- También le servirá para perder miedo a los saltos y a la altura.
- Mejorará la musculatura y la explosividad tanto de los brazos como de las piernas (la altura de los saltos es mayor y, por tanto, el músculo trabaja con cargas más elevadas y variadas, que bien administradas pueden favorecer la explosividad del salto [efecto acumulativo]). Esta mejora le irá bien para la modalidad individual.
- También le ayudará a trabajar de forma más regular la flexibilidad, una cualidad importante para la modalidad individual.
- Puede ayudar a mejorar la velocidad del patinaje.
- Mejorará claramente la coordinación intramuscular, intermuscular y dinámica de la patinadora.

En el caso del chico, es diferente. Normalmente la pareja de artístico desarrolla mucho la parte superior del cuerpo del chico. Este desarrollo muscular



tiende a transformarse en volumen (y más si no se trabaja correctamente). Un exceso de volumen en el tren superior del cuerpo no ayuda en ningún caso a la aerodinámica del salto y, asimismo, un aumento de la musculatura se traduce directamente en un aumento de peso, lo que se denomina *efecto gimnasio*. Al principio de ir al gimnasio o hacer un deporte en general, el cuerpo experimenta un aumento de peso (frente el asombro de la persona que se ha apuntado al gimnasio para adelgazar) debido al aumento de la musculatura, pues el músculo pesa mucho más que la grasa. El aumento de la musculatura supone ganar peso, perder aerodinámica y agilidad, y esto puede hacer perder cualidades para el salto. Estas dificultades serían siempre en alto nivel, como los saltos triples; en saltos más sencillos, este cambio no supondría un obstáculo importante. Al igual que en el caso anterior, siempre hay excepciones y no podemos considerar esta teoría como un teorema matemático (es más, en la última década, hay patinadores mundialistas en ambas modalidades). Además, también cabe añadir que una buena planificación del trabajo y la dinámica de cargas, junto con una buena tabla de estiramientos puede controlar mucho más esta tendencia a aumentar el volumen y el peso considerablemente.

Por otro lado, la pareja también comporta beneficios para el patinador:

- Aumentará le número de horas de entrenamiento con patines.
- Mejorará claramente la coordinación intramuscular, intermuscular y dinámica del patinador.
- Mejorará la fuerza y tonificación del tren superior (muy olvidado en el patinaje individual y que también se debe trabajar, aunque con las cargas adecuadas para no aumentar el volumen considerablemente).
- Ayudará a mejorar la fuerza explosiva de ambas piernas de forma considerable (recordamos que en los lanzados y las figuras, las piernas del chico son las que más fuerza realizan al subir o al lanzar).
- En el caso de los chicos, la pareja es una fuente de motivación para patinar.



4.2. PRIMEROS PASOS

Para el buen funcionamiento de la pareja, es importante que después de su composición, se concreten los objetivos y las expectativas a corto y medio plazo con los dos patinadores y con su entorno más próximo. En caso contrario, podrían surgir problemas de entendimiento que pueden desencadenar la disolución de la pareja. Trabajar con objetivos por entrenamiento o por semana ayuda a mantener la motivación de la pareja y favorece la dinámica de los entrenamientos.

De la misma forma, es importante pactar dicha dinámica de trabajo con los dos y que haya una predisposición y un compromiso importante a la par. Ya no es un deporte individual y, por lo tanto, las acciones de uno repercuten directamente en su compañero.

Como primeros pasos para empezar el apartado técnico con una pareja de artístico una vez compuesta, se requiere un trabajo de coordinación y compenetración entre los dos componentes. Para esto, es conveniente empezar a trabajar las distintas formas de correr con distintos recorridos y realizar ejercicios de coordinación simples tales como pequeñas secuencias de pasos cogidos o de pasos separados. También es necesario empezar a trabajar la sincronización de los saltos simétricos y las piruetas, ya que son elementos que en teoría ya saben hacer y que tienen que coordinar: recorridos, tiempos, etc. Esas tareas iniciales sería conveniente combinarlas con el trabajo individual de giros (para las figuras) y de canadienses (para espirales) por parte del chico, y el trabajo de posiciones por parte de la chica (posiciones de espirales, de figuras, etc.). Las posiciones de la chica se pueden trabajar en el suelo o con el soporte del técnico o de una valla. Es conveniente este trabajo individual más analítico por separado, ya que son conceptos muy complejos y que requieren tiempo de entrenamiento.



LAS PAREJAS DE ARTÍSTICO: DE LA DIFICULTAD DE LA ACROBACIA EN PAREJA SOBRE PATINES A LA MÁXIMA EXPRESIÓN DE ESPECTACULARIDAD DEL PATINAJE

AUTOR: XAVIER ORRIT PRAT

Versión febrero 2016

Para la metodología de entrenamiento de los elementos técnicos concretos en fases iniciales, siempre buscaría que tuviesen un recorrido de pasos y elementos de enlace antes y después del elemento. De esa manera, ya se van iniciando en los giros y los elementos de enlace, y trabajan la coordinación con la pareja.



5. ELEMENTOS TÉCNICOS DE LA PAREJA DE ARTÍSTICO

En este apartado, se describen los diferentes elementos de parejas de artístico. El objetivo no es ofrecer un dossier de técnica, sino un dossier informativo sobre los distintos elementos técnicos más comunes (un análisis descriptivo, no analítico, sobre la técnica), a la vez que se ofrecen algunas pistas y consejos para poder practicarlos correctamente.

Los diferentes elementos que se detallan a continuación son los siguientes:

- Formas de patinar en parejas
- Figuras de suelo: espirales y otros
- Elementos de enlace
- Pasos combinados
- Piruetas simétricas
- Saltos simétricos
- Saltos lanzados
- Piruetas de contacto
- Figuras de altura

5.1. FORMAS BÁSICAS DE PATINAR EN PAREJAS

5.1.1. DESPLAZAMIENTOS HACIA DELANTE Y HACIA ATRÁS

Existen dos tipos de desplazamientos básicos, hacia delante y hacia atrás:

a) Desplazamiento hacia delante: en el desplazamiento hacia delante, el chico deberá ir por la parte interior trasera y la chica por la parte exterior delantera. La forma más habitual de toma es la *Kilian*. En esta toma, el

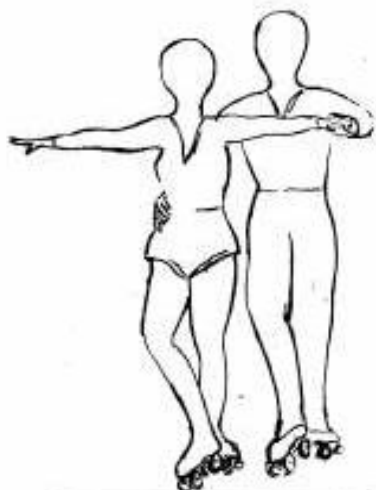


chico tendrá que rodear la cintura de la chica con el brazo derecho para cogerla por la cadera derecha exterior. Se sujetarán las manos interiores de tal forma que la chica rodee con su mano el pulgar del chico. La chica queda delante y con los dos brazos extendidos; el chico queda detrás, con el brazo derecho rodeando a la chica y con el izquierdo roto (no rígido) tomando la mano de la chica.

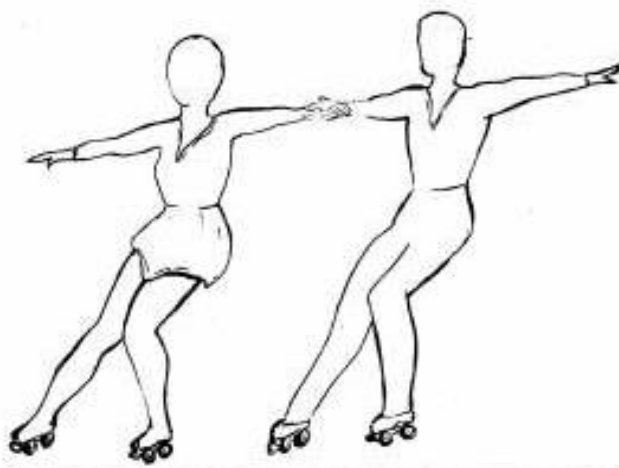
b) Desplazamiento hacia atrás: para desplazarse hacia atrás, el chico se pone delante de la chica. La presa es por el antebrazo (él por debajo y ella por encima) o por la mano. Es frecuente que en este desplazamiento la chica se deje llevar por el chico, aunque es importante incidir en que la chica tiene que correr por ella misma para no derrapar en las curvas y se vea un patinaje seguro.

5.1.2. TOMAS EN LOS DESPLAZAMIENTOS

a) Tomas básicas en los desplazamientos hacia delante y hacia atrás



*Desplazamiento hacia delante
con toma Kilian*



*Desplazamiento hacia atrás
con toma mano a mano*



LAS PAREJAS DE ARTÍSTICO: DE LA DIFICULTAD DE LA ACROBACIA EN PAREJA
SOBRE PATINES A LA MÁXIMA EXPRESIÓN DE ESPECTACULARIDAD DEL PATINAJE

AUTOR: XAVIER ORRIT PRAT

Versión febrero 2016

b) Otras tomas utilizadas en los desplazamientos

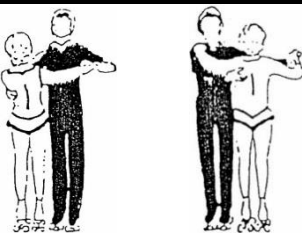
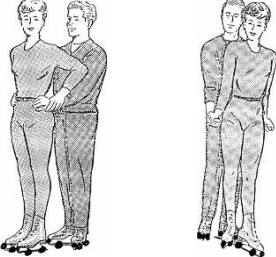
NOMBRE	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
MANO A MANO HACIA DELANTE	
KILIAN INVERSA	
BRAZOS CRUZADOS	
VALS O CERRADA	
FOXTROT	
PROMENADE	



LAS PAREJAS DE ARTÍSTICO: DE LA DIFICULTAD DE LA ACROBACIA EN PAREJA SOBRE PATINES A LA MÁXIMA EXPRESIÓN DE ESPECTACULARIDAD DEL PATINAJE

AUTOR: XAVIER ORRIT PRAT

Versión febrero 2016

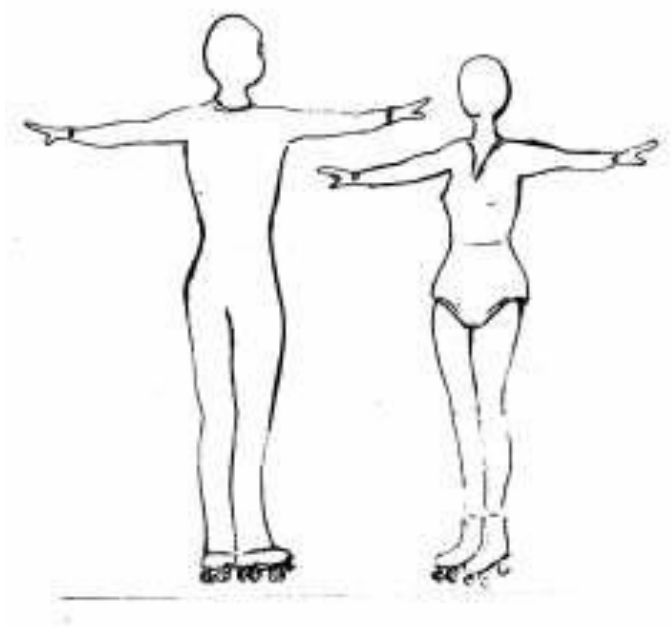
TANGO Y TANGO INVERSA	
TÁNDEM	
ABIERTA MANO A MANO	 <i>Imagen de Nardo/Barbieri</i>

5.1.3. ASIMÉTRICO

Los componentes de la pareja realizan movimientos y ejercicios diferentes premeditadamente para la ejecución correcta de un mismo ejercicio. Los ejemplos del patinaje asimétrico serían las figuras de altura, las espirales, los saltos lanzados (no en todas las fases) y las piruetas inglesas, en los que la chica y el chico realizan movimientos y se mantienen en posiciones totalmente distintas.

5.1.4. ESPEJO

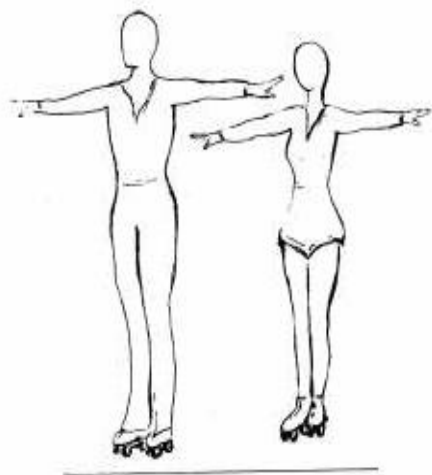
Los dos componentes de la pareja, situados frontalmente (cara a cara), realizan los movimientos corporales a la vez con los segmentos corporales opuestos. Por ejemplo, si el chico mueve el brazo derecho, la chica realiza el mismo movimiento con el izquierdo, de manera que uno hace de espejo del otro. Esta forma de patinar se utiliza mucho en las secuencias de pasos de los programas.



Patinaje en espejo

5.1.5. SOMBRA O SIMÉTRICO

El patinaje en sombra o simétrico consiste en que los dos componentes de la pareja realicen exactamente los mismos movimientos a la vez. Por ejemplo, los saltos simétricos y las piruetas simétricas son los más claros exponentes del patinaje en simétrico. También se utiliza mucho esta forma de patinar en líneas de pasos o elementos de enlace.



Patinaje en sombra o simétrico



5.2. FIGURAS DE SUELO

Las figuras de suelo son en las que no hay ningún tipo de elevación por encima de la cabeza del chico.

5.2.1. ESPIRALES

La chica apoyada sobre un pie y cogida de una mano por el chico (situado en posición de canadiense), gira alrededor de este sobre las cuatro ruedas. Las espirales pueden ser en posición ángel (**espiral en ángel**) o en posición reversada (**espiral de la muerte**) en cualquier filo y dirección: exterior o interior y hacia delante o hacia atrás.



Espiral de la muerte exterior hacia atrás
Sbei/Cioffetti



Espiral de la muerte interior hacia delante
Tarlazzi/Lucaroni

5.2.2. CATORCE

La chica se coge del brazo del chico en posición de interior hacia delante sobre el pie derecho exterior, apoyado encima del mismo e inclinándose sobre el chico. La trayectoria de esta figura debe ser en círculo.



5.2.3. CIERVO O SUIZO

Ambos patinadores patinan hacia delante. La chica está situada delante del chico en posición de ángel; este la coge por la cintura y por la parte superior e interior de la pierna izquierda y la eleva en posición vertical. La chica permanece con la pierna izquierda estirada y la derecha doblada.

5.2.4. DESMAYO

El chico está flexionado sobre la pierna en la cual la chica se estira de espaldas, apoyada en el suelo con un solo pie.

PARA UNA BUENA EJECUCIÓN DE LAS ESPIRALES:

- Se debe hacer al menos una vuelta en la posición final.
- El freno del chico no se puede mover desde el momento que toca el suelo.
- La chica debe tener al menos tres ruedas en contacto con el suelo.
- La espiral debe ser posible gracias a la contraposición de fuerzas, si no es así, no será una espiral.
- Se debe ver una buena posición tanto en el chico como en la chica.
- En la espiral de la muerte la chica debe tener la cabeza a la altura de sus caderas o más baja. Si está más alta de esta posición se considerará **media espiral**, en categorías alevín e infantil así como en la iniciación a las parejas la media espiral se valora por encima del espiral en ángel y por debajo del espiral de la muerte bien ejecutado. En categorías superiores la media espiral no tendría valor.
- Debe ser ejecutada con una buena velocidad y fluidez.



TABLA INDICATIVA DEL VALOR DE LAS ESPIRALES

	DESCRIPCIÓN	FACTOR
A	Espirales de la muerte	
	Espiral de la muerte exterior hacia delante	8.3
	Espiral de la muerte interior hacia delante	8.3
	Espiral de la muerte exterior hacia atrás	8.3
	Espiral de la muerte interior hacia atrás	8.3
B	Espirales en ángel	
	Espiral en ángel exterior hacia delante	5.0
	Espiral en ángel interior hacia delante	5.0
	Espiral en ángel exterior hacia atrás	5.0
	Espiral en ángel interior hacia atrás	5.0

PARA EL BUEN APRENDIZAJE DE LAS ESPIRALES:

- Para aprender la **espiral de la muerte interior hacia delante** se recomienda la siguiente progresión:
 - En primer lugar, la práctica del Catorce.
 - Individualmente, la chica trabaja la posición reversada y el chico la canadiense.
 - La chica trabaja la espiral en ángel interior hacia delante y el chico la canadiense.
 - La chica trabaja la espiral con posición de cañón interior hacia delante y el chico la canadiense.
 - Ambos trabajan la espiral interior hacia delante con dos manos. Mano izquierda de la chica con mano derecha del chico y mano izquierda del chico con mano derecha de la chica.
 - Ambos trabajan la espiral interior hacia delante con dos manos a una. Mano derecha del chico en la axila del brazo izquierdo de la chica y mano izquierda con la mano derecha de la chica.
 - Ambos trabajan la espiral interior hacia delante alta con una mano (sin bajar del todo).
 - Ambos trabajan la espiral interior hacia delante.



- Para aprender la **espiral de la muerte exterior hacia atrás** se recomienda la siguiente progresión:
 - El desmayo.
 - Individualmente, la chica trabaja la posición reversada y el chico la canadiense.
 - La chica trabaja la espiral en ángel exterior hacia atrás y el chico la canadiense.
 - Ambos trabajan la espiral exterior hacia atrás con dos manos. Mano izquierda de la chica con la mano izquierda del chico y mano derecha del chico con mano derecha chica.
 - Ambos trabajan la espiral exterior hacia atrás con dos manos a una. Mano derecha del chico con la mano derecha de la chica y mano izquierda chico en la axila del brazo derecho de la chica.
 - Ambos trabajan la espiral exterior hacia atrás alta con una mano (sin bajar del todo).
 - Ambos trabajan la espiral exterior hacia atrás.
- Es importante que el chico trabaje de forma analítica la canadiense mientras la chica trabaja la posición de espiral con ayuda del técnico o de la valla.
- Para el entrenamiento y la realización del ciervo, hace falta que el chico domine el giro de pies correctamente.

5.3. ELEMENTOS DE ENLACE

Se trata de una serie de elementos de estilo que utilizaremos para intercalar en medio de las dificultades técnicas de un programa. Estos elementos serán básicamente: saltitos, pasos cogidos y giros, que servirán para coger las líneas para realizar un elemento de dificultad.



5.4. PASOS COMBINADOS

Los pasos combinados es el trabajo combinado de giros, filos y posiciones, que dan cualidad técnica en un programa. Podemos distinguir tres tipos de pasos:

5.4.1 PASOS SIN CONTACTO

Se trata de la combinación de giros, filos y posiciones patinando en espejo, asimétrico o sombra (véase el apartado 5.1), sin que haya contacto entre los dos componentes de la pareja. Estos pasos se pueden dividir en:

- ⇒ Primarios: Son los pasos que no incluyen giros y consisten en cruzados por delante, cruzados por detrás, balanceos de piernas y *chases*.
- ⇒ Secundarios: Consisten en realizar cualquier combinación de los pasos anteriores, pero añadiendo la ejecución hacia atrás y con ambas piernas.
- ⇒ Avanzados: Es la categoría de pasos de mayor dificultad y consisten en la realización de bucles y cualquiera de los giros de un pie utilizados en el patinaje sobre ruedas.

5.4.2. PASOS EN CONTACTO

Se trata de la combinación de giros, filos y posiciones corporales patinando en posiciones de contacto como son: posición de vals, tango, *kilian*, tándem, foxtrot y mano a mano.



5.4.3. PASOS ORIGINALES

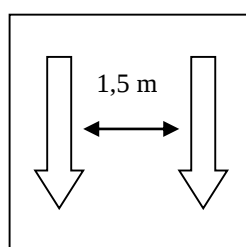
Son los pasos individuales que nos podamos inventar y que no tienen nada que ver con los anteriores. La combinación de los distintos pasos dará un valor añadido a las líneas de pasos.

5.5. PIRUETAS SIMÉTRICAS

Las piruetas simétricas son aquellas piruetas de la modalidad individual que los componentes de la pareja realizan al mismo tiempo y de la misma forma.

PARA LA BUENA EJECUCIÓN DE LAS PIRUETAS SIMÉTRICAS:

- No se permite la utilización del freno en la entrada de la pirueta, durante el giro o en la salida, a excepción del *Flying Camel*, el *Butterfly* y la pirueta de ángel saltada.
- Se precisa respetar y mantener de forma constante el filo y la centrada de la pirueta.
- Se precisa conseguir el mínimo de tres vueltas requeridas para las piruetas solas y dos para la piruetas combinadas.
- Se precisa una buena sincronía durante toda la pirueta entre los dos integrantes de la pareja.
- Se precisa una buena velocidad lineal y angular durante el ejercicio.
- Se precisa la misma posición y la misma técnica en la ejecución de la pirueta.
- La distancia idónea de separación entre los componentes de la pareja es de 1,5-2 metros.



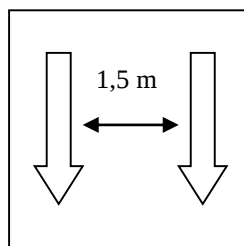


PARA EL BUEN APRENDIZAJE DE LAS PIRUETAS SIMÉTRICAS:

- Se deben marcar referencias en la pista para realizarla en un punto determinado. Esto ayuda a controlar la distancia de separación.
- Es importante que el patinador que domina más la pirueta se adapte al patinador que la domina menos.
- El patinador dominante en la pirueta es conveniente que controle que las vueltas sean simétricas y que regule la velocidad en función de su compañero o compañera.
- El hecho de pactar y marcar anteriormente las vueltas y treses a realizar favorece la simetría de la pirueta.

5.6. SALTOS SIMÉTRICOS

Los saltos simétricos son aquellos saltos o combinados de la modalidad individual que los componentes de la pareja realizan al mismo tiempo y de la misma forma.



PARA LA BUENA EJECUCIÓN DE LOS SALTOS SIMÉTRICOS:

- El salto debe ejecutarse con la vuelta completa por parte de los dos patinadores.
- La distancia idónea de separación en el salto entre los componentes o combinado de la pareja es de 1,5-2 metros.
- Se precisan unas buenas características espaciales del salto: parábola, altura, desplazamiento y velocidad.



- Se precisa la misma técnica y posiciones de entrada, fase de vuelo y salida.
- Se precisan los mismos filos de entrada y salida.
- Un salto simétrico precedido de una entrada original o de pasos tendrá más valor.

PARA EL BUEN APRENDIZAJE DE LOS SALTOS SIMÉTRICOS:

- El hecho de marcar referencias en la pista para el salto en un punto determinado ayuda a controlar la distancia de separación.
- Es importante unificar la técnica y el recorrido del salto individual de los dos patinadores.
- El patinador que domina más el salto debe permanecer ubicado en una zona que le permita ver a su compañero o compañera y adaptar el salto a este o esta.



5.7. SALTOS LANZADOS

Los saltos lanzados son aquellos en los que el chico ayuda a la chica para la realización de la fase de despegue de un salto, dotando a este de una buena línea y de suficiente altura para finalizarlo correctamente. A continuación se describen brevemente los saltos lanzados más comunes, aunque cualquier salto de individual podría convertirse en un salto lanzado.

5.7.1. *Twist* LANZADO

En la entrada del *Twist* lanzado, los dos componentes de la pareja patinan hacia atrás situados uno delante del otro. El dibujo del *Twist* se recorre una semicircunferencia sobre el lado corto de la pista. En la posición de entrada, la chica está sobre el pie izquierdo y el chico con los dos pies apoyados en el suelo, semiflexionado.

En esta preparación el chico, situado detrás, coge a la chica por la cadera con ambas manos. Al mismo tiempo, la chica, encima del pie izquierdo con filo exterior atrás y totalmente recta de espalda, se apoya con sus manos sobre las dos manos del chico.



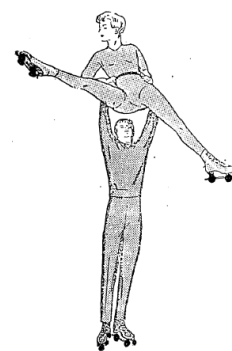
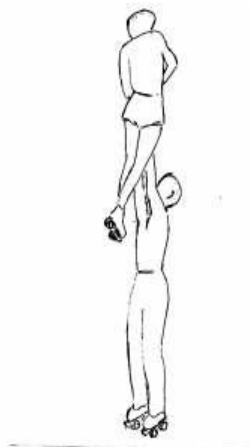
*Fase de vuelo Twist
Pasquini/Postiglione*

En el momento de iniciar el movimiento de la subida, el chico alarga la pierna izquierda hacia atrás y, posteriormente, coloca los pies en águila al mismo tiempo en que acerca la chica hacia él. Es importante que mantenga muy cerca de la chica durante todo el salto. Cuando esta pasa por la vertical del chico, hace una picada con el pie derecho para empujarse hacia arriba, al mismo tiempo que lanza la pierna izquierda hacia delante y hacia arriba, abriendo ambas

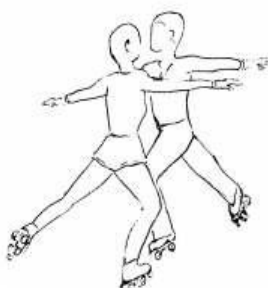


piernas en posición de *espagata*. A continuación, se empuja de brazos sobre las muñecas del chico, y este coordina a la vez una extensión de brazos, multiplicando así la fuerza y altura del salto. En el momento de más altura, es cuando se marca el *twist* (*espagata*) y se inicia el giro. En este inicio del giro, la chica cierra los brazos (si es simple, no hace falta) y las piernas, a la vez que el chico da un último empuje de muñecas más rotatorio.

Hay tres formas de salir del *Twist* lanzado. En la primera salida, el chico sale frente a la chica, que patinará exterior atrás sobre el pie derecho (más valor). En la segunda, ambos patinadores salen patinando hacia atrás (más fácil para realizar las rotaciones completas). Por último, también se puede hacer la salida con el chico en águila en sentido contrario a la entrada y la chica atrás.



El twist realizado correctamente es básico en la ejecución del salto



Fases del Twist lanzado caído frontalmente



En la entrada del *Rittberger* lanzado, los dos componentes de la pareja patinan hacia atrás. El chico, situado detrás de la chica con los pies juntos, sujeta con su mano izquierda la mano izquierda de la chica, más o menos a la altura de las caderas. La mano derecha del chico se coloca sobre la cadera derecha de la chica. Esta se sitúa delante del chico en posición de *Rittberger*, con el peso encima de la pierna derecha y con la pierna izquierda extendida hacia delante. A la vez, su mano izquierda coge la mano izquierda del chico a la altura de la cadera y la mano derecha se apoya sobre la muñeca derecha del chico.



Preparación Rittberger lanzado

Para la realización del lanzado, el chico debe acercarse y pasar a la chica en línea recta. Para esto, debe ponerse en posición de águila y variar un poco la línea (para así no variar la línea recta que debe dibujar el patín de la chica). Una vez ha pasado por la vertical, el chico empieza la subida de la chica al mismo tiempo que esta empuja de brazos hacia abajo para coger altura. La coordinación es importantísima para un buen salto. La caída del salto será libre y, por lo tanto, la chica quedará patinando atrás con la pierna izquierda levantada enfrente del chico que estará patinando hacia delante.



5.7.3. SALCHOW LANZADO

En la entrada de este lanzado, los dos componentes de la pareja patinan hacia atrás. El chico, situado detrás y con la pierna derecha extendida hacia atrás, sujeta con su mano izquierda la mano izquierda de la chica más o menos a la altura de las caderas. La mano derecha del chico se coloca sobre la cadera derecha de la chica. Esta se sitúa delante del chico en posición de *Salchow* (sobre el pie izquierdo y con la pierna derecha extendida hacia atrás) con la mano izquierda cogida a la mano izquierda del chico y la derecha libre (también puede apoyarse en la muñeca derecha del chico según la técnica utilizada).



Preparación Salchow lanzado

Para la realización del lanzado, el chico debe acercarse y pasar a la chica en línea recta, para lo que deberá ponerse en posición de águila y variar un poco la línea. Una vez haya pasado por la vertical, el chico empieza la subida de la chica al mismo tiempo que esta empuja de brazos. La coordinación es importantísima para coger altura. La caída del salto será libre y, por lo tanto, la chica queda patinando atrás con la pierna izquierda levantada enfrente del chico, que estará patinando hacia delante.



5.7.4. AXEL LANZADO

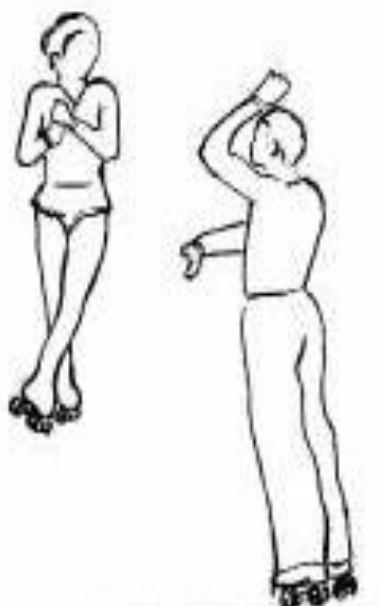
El Axel/ lanzado se inicia con los dos componentes de la pareja patinando hacia atrás y con el pie derecho arriba en filo exterior. El chico coge a la chica por el lado derecho de la cadera con su brazo derecho y con el brazo izquierdo sujeta el brazo derecho de la chica. Esta, situada detrás e interior respecto al chico, se apoya con su brazo izquierdo en el hombro derecho del chico. En el momento de empezar la realización del salto, el chico



Preparación Axel lanzado

pasa a la chica en línea recta manteniendo la flexión y en posición de águila. En el momento que la chica pasa la vertical del chico, se inicia el

despegue del salto. En ese momento, el chico la levanta verticalmente hacia arriba controlando el salto con la presa de su mano izquierda en la mano derecha de la chica. Esta, al mismo tiempo, aprovecha el apoyo del hombro para empujarse y el apoyo del brazo derecho lo utiliza más para el control del salto. Después del giro de una vuelta y media, se efectúa la caída libre del salto uno enfrente del otro.



Fase de vuelo del doble Axel



PARA LA BUENA EJECUCIÓN DE LOS SALTOS LANZADOS:

- Se precisa una ejecución completa y limpia del giro.
- Se precisan unas buenas características espaciales del salto: parábola, altura, desplazamiento y velocidad.
- Se deben respetar las posiciones técnicas de las distintas fases del salto.
- Se precisa fluidez y velocidad de ejecución.
- A parte del *Twist*, en el resto de lanzados la chica llega al suelo sin la ayuda del chico.

TABLA DE VALORACIÓN DE LOS SALTOS LANZADOS

	DESCRIPCIÓN	FACTOR
A	Triples	
	Triple <i>Axel</i>	10.0
	Triple <i>Twist</i> – Posición cara a cara de salida	9.2
	Triple <i>Rittberger</i>	9.2
	Triple <i>Metz</i>	8.7
	Triple <i>Salchow</i>	8.7
	Triple <i>Twist</i> – No en posición cara a cara de salida	7.5
B	Dobles	
	Doble <i>Axel</i>	8.3
	Doble <i>Twist</i>	6.7
	Doble <i>Rittberger</i>	6.7
	Doble <i>Salchow</i>	5.3
	Doble <i>Metz</i>	5.3
C	Simples	
	<i>Axel</i>	4.2
	<i>Twist</i>	3.5
	<i>Rittberger</i>	3.0
	<i>Salchow</i>	1.7
	<i>Metz</i>	1.7
	Salto del tres	0.8



PARA EL BUEN APRENDIZAJE DE LOS SALTOS LANZADOS:

- En los lanzados con salida libre, el miedo es un factor decisivo. Debemos trabajar mucho el apartado psicológico en este tipo de saltos y proponer ejercicios que den seguridad a la chica.
- A diferencia de los saltos de la modalidad individual, es aconsejable que en un primer momento del aprendizaje se trabajen las caídas con dos pies. Se debe tener en cuenta que la altura es mucho mayor y, por lo tanto, también lo es el impacto. La caída con dos pies ayuda a perder el miedo y a evitar caídas.
- El chico debe lanzar a la chica en línea totalmente recta en todos los saltos, solo en el caso del *Axel* se puede buscar el salto un poco más lanzado hacia el exterior. No obstante, la pierna de la chica siempre debe dibujar una trayectoria recta.
- Para el salto lanzado, la coordinación entre los dos componentes de la pareja es un factor decisivo. Para trabajar la coordinación es necesario trabajar solo la entrada y trabajar el salto lanzado sin patines.
- Se recomienda que se utilicen quitamiedos (colchones, protectores, arnés, etc.) para entrenar estos saltos.
- Los saltos tienen que ser largos y con una buena velocidad inicial.
- La ejecución de un simple, un doble o un triple depende de siete variables:
 - La velocidad inicial
 - La velocidad de giro
 - La altura del salto
 - El eje del giro
 - La angulación de la flexión inicial
 - La fuerza explosiva
 - El cierre del radio de rotación

Estos son los siete parámetros a trabajar para la realización de un salto lanzado con una vuelta más.

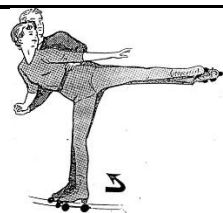
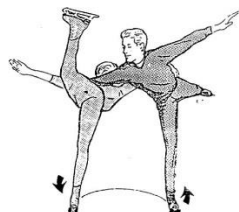
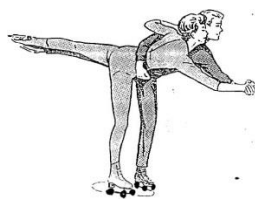


5.8. PIRUETAS DE CONTACTO O CRUZADAS

Son las piruetas que realizan conjuntamente los dos componentes de la pareja en permanente contacto. Se distinguen dos grupos:

5.8.1. PIRUETAS DE ÁNGEL

Los dos componentes de la pareja se cogen en posición de ángel:

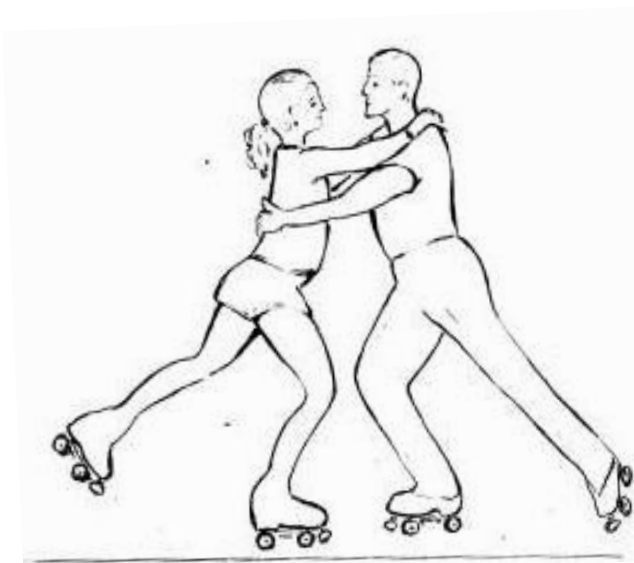
POSICIÓN	DESCRIPCIÓN	
KILIAN O PULL AROUND (PULL AROUND CAMEL SPIN)	Ambos patinadores en posición de ángel exterior atrás	
PULL AROUND INVERTIDA (PULL AROUND CATCH WAIST)	Ambos patinadores en posición de ángel exterior atrás en direcciones invertidas	
TANGO (TANGO O FACE TO FACE CAMEL SPIN)	El chico en ángel interior hacia delante y la chica en ángel interior atrás	



5.8.2. PIRUETAS INGLESAS

- **CARA A CARA EXTERIOR O INTERIOR (*FACE TO FACE INNER OR OUTER*)**

El chico en posición de pirueta alta exterior atrás sobre el pie derecho cogiendo a la chica frontalmente con los dos brazos por la cintura. A su vez, esta también se mantiene en exterior atrás alta con los brazos sobre los hombros del chico (o rodeando el cuello). La misma pirueta con igual posiciones se puede hacer con los dos en filo interior sobre la pierna izquierda.

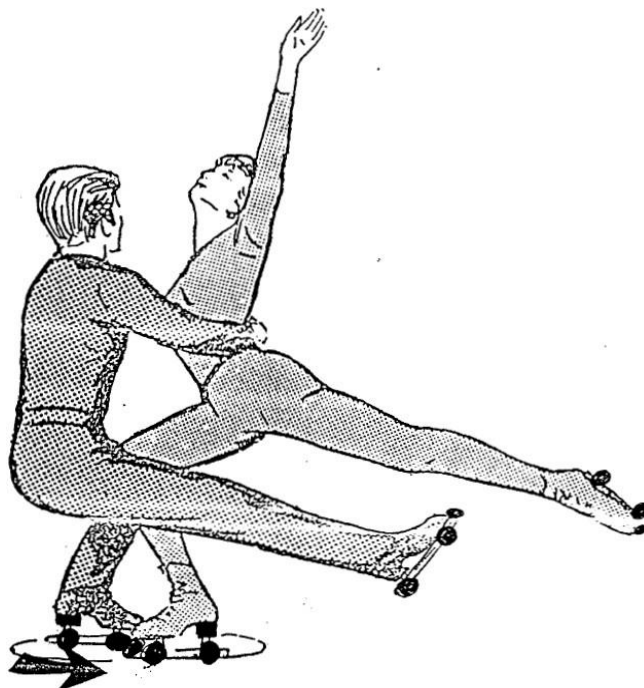


*Posición de la pirueta cara a cara
(exterior o interior)*



- **CIRCASSO PARALELA (HAZEL SPIN)**

El chico en posición de pirueta baja interior atrás y la chica en exterior atrás flexionada.



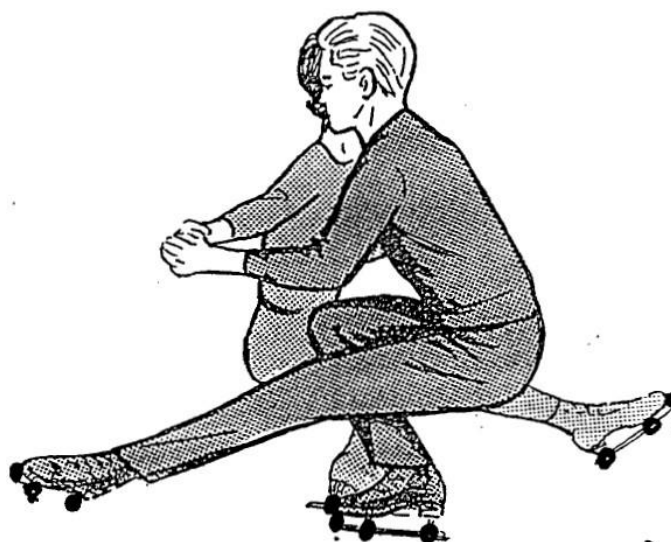
Posición de la pirueta Circasso paralela o Hazel Spin

- **CIRCASSO OPUESTA**

Ambos en posición de pirueta exterior atrás muy flexionados (mínimo 90°). Se puede realizar con las piernas libres atrás o hacia delante.



Circasso opuesta con piernas atrás



Circasso opuesta con piernas adelante

- **LAY OVER (LAY OVER CAMEL SPIN)**

El chico en ángel exterior atrás, cogiendo a la chica por la espalda y por la parte externa superior de la pierna o con posición Tango. La chica paralela al suelo, con la pierna derecha en el suelo y puede estar cogida al chico o soltada (más valor), siempre en una posición estéticamente bonita.

- **COLGADA O IMPOSIBLE**

El chico en ángel exterior atrás levantando a la chica por la espalda y por la parte externa superior de la pierna. La chica paralela al suelo con las piernas cruzadas (todo el peso recae en el chico) y puede estar cogida al chico o soltada (más valor), siempre en una posición estéticamente bonita. La variante de más valor es la posición **twist (espagata)** de la chica.

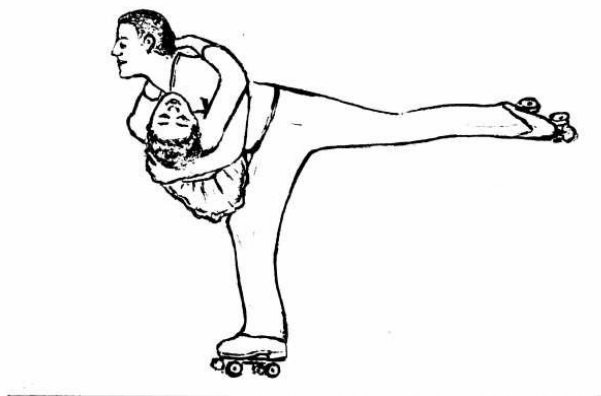


Figura de la pirueta colgada

- IMPOSIBLE BAJA

El chico en pirueta exterior atrás baja, levantando a la chica por la espalda y por la parte externa superior de la pierna. Aguantará todo el peso de la chica. La chica se mantendrá de lado, con las piernas cruzadas y los brazos en una posición estéticamente bonita. Es la pirueta de contacto de más dificultad y la **posición twist** de la chica (*espagata*) es la de más valor técnico.



*Imposible baja
Calvo/Orrit*



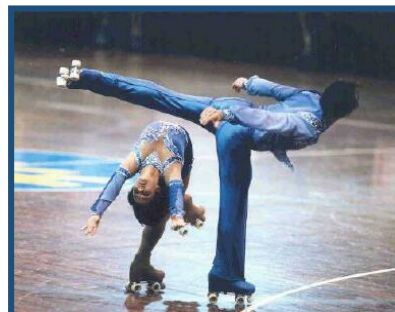
*Imposible baja en posición twist
Tarlazzi/Lucaroni*



- PIRUETA PASADA

Es la única variante de pirueta cruzada en la que los dos componentes de la pareja no están en permanente contacto. El chico está en posición de pirueta de ángel exterior atrás y la chica en posición de reversada también exterior atrás.

Esta pirueta consiste en que la pierna del chico en ángel pase por encima de la chica en reversada varias veces (de dos a cinco). Esta variante normalmente se utiliza en combinación con alguna de las anteriores, sería más bien una posición de prolongación de una pirueta de contacto.



*Pirueta pasada
Palazzi/Venerucci*

- * *La combinación de las distintas posiciones anteriormente expuestas aumenta la dificultad del elemento técnico.*



TABLA INDICATIVA DEL VALOR DE LAS PIRUETAS DE CONTACTO

	DESCRIPCIÓN	FACTOR
A		
	Imposible baja posición <i>twist</i>	9.2
	Imposible baja	8.8
	Imposible ángel <i>twist</i>	8.3
	Imposible ángel o colgada	8.0
B		
	Ángel <i>Lay Over</i> sin manos por parte de la chica	7.5
	Ángel <i>Lay Over</i>	7.0
	Ángel tango cara a cara	6.5
	Ángel <i>Pull Around</i>	6.0
	Ángel <i>Lay Over</i> por la cintura	6.0
C		
	<i>Circasso paralela o Hazel Spin</i>	5.8
	Circasso opuesta exterior atrás	5.2
	Circasso opuesta interior atrás	5.2
D		
	Ángel mano a mano	4.8
	Alta cara a cara	4.2
	Alta mano a mano	3.7

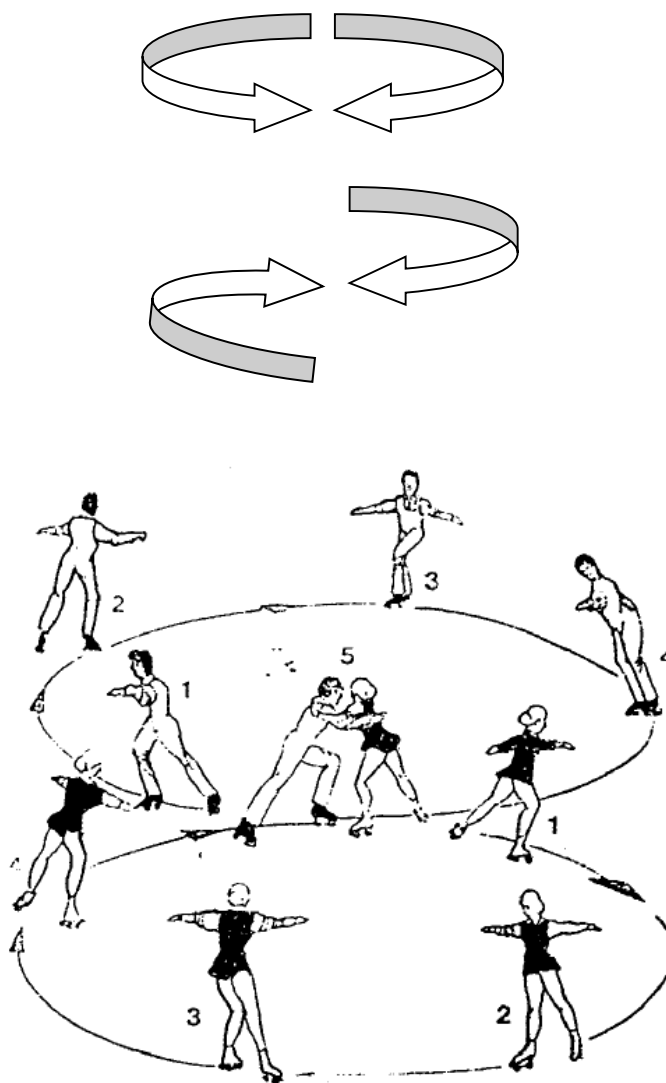
PARA LA BUENA EJECUCIÓN DE LAS PIRUETAS DE CONTACTO:

- Se debe respetar y mantener el filo de giro y el eje de rotación.
- Se debe mantener centrada.
- Se precisa ejecutar un mínimo de tres vueltas en las piruetas solas y dos en las combinadas.
- Se precisa buena velocidad tanto en la preparación como en la ejecución.
- Se deben respetar las posiciones técnicas específicas de cada fase.



PARA EL BUEN APRENDIZAJE DE LAS PIRUETAS DE CONTACTO:

- La simetría de la entrada en la pirueta garantiza una buena entrada.
- Antes de hacer la pirueta de contacto, se deben dominar el filo y la pirueta individual que tendrán que utilizar.
- Es importante que en la entrada de la pirueta los patinadores no vayan al choque. Si es así, se perderá la velocidad centrífuga que se requiere para la pirueta.
- Ayuda mucho el hecho de trabajar la pirueta por partes separadas: dibujo del recorrido, entrada y posición de la pirueta.



Tipos de entrada para la realización de las piruetas de contacto



5.9. FIGURAS DE ALTURA

Las figuras de altura son aquellas en que el chico levanta a la chica por encima de la cabeza durante más de una vuelta y este tiene al menos un brazo totalmente extendido por encima de la cabeza. No se considerarán figuras de altura aquellas elevaciones en las que el patinador levante a la patinadora por las dos axilas, por el cuello o por los tobillos. Las entradas de las figuras por parte de la chica siempre vendrán de una posición de una entrada de salto individual: *Metz, Lutz, Flip, Rittberguer y Axel*.

Todas las alturas se estructuran en cuatro fases: preparación, subida (o entrada), rotación y bajada salida.

Partiendo de esta definición, existe infinidad de posiciones y combinaciones una vez arriba. No obstante, hay una serie de figuras básicas de altura a partir de las cuales se realizan todos los cambios, posiciones y variantes posteriores. Estas son las siguientes: *Axel*, lazo, vertical, vértigo y americana. Actualmente, las parejas de altísimo nivel innovan en posiciones, subidas y salidas, lo que siempre supone un valor añadido del elemento.



*Americana estrella
Venerucci/Decembrini*



A continuación, se muestran y se describen brevemente algunas de las figuras de altura básicas que existen.

5.9.1. AXEL EN PAREJA (PAS OVER AXEL)

- La entrada de esta figura es en posición de Axel.
- En esta figura, el chico levanta a la chica con la mano derecha en la axila izquierda de la chica (brazo extendido) y con la mano izquierda cogida a la mano derecha de la chica a la altura del hombro (brazo doblado). Por otro lado, la chica se apoya en el chico con la mano izquierda en el hombro derecho y con la mano derecha coge la mano izquierda del chico (a la altura del hombro con brazo extendido). La posición es frontal respecto al chico. La chica se mantiene en la vertical y con las piernas abiertas.
- Combinaciones más comunes:
 - Axel a media vertical (no sería una figura si uno de los dos brazos del chico no estuviese extendido)
 - Axel a lazo
 - Axel a Lutz



Figura que muestra la posición de entrada

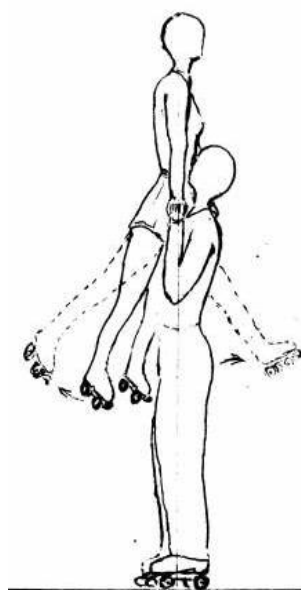


Figura que muestra la posición de la figura en el aire



5.9.2. LUTZ EN PAREJA (*LUTZ OR FLIP LIFT*)

- La entrada de esta figura es en posición de *Lutz/Flip*.
- En esta figura, el chico levanta a la chica con la mano derecha en la axila izquierda de la chica (brazo extendido) y con la mano izquierda cogida a la mano derecha de la chica a la altura del hombro (brazo doblado). Por otro lado, la chica se apoya en el chico con la mano izquierda en el hombro derecho y con la mano derecha coge la mano izquierda del chico (a la altura del hombro con brazo extendido). A diferencia del *Axel*, en esta figura la posición es lateral respecto al chico. La chica se mantiene en posición vertical con las piernas abiertas lateralmente.
- Combinaciones más comunes:
 - *Lutz* a media vertical (no sería una figura si uno de los dos brazos del chico no estuviese extendido)
 - *Lutz* a lazo
 - *Lutz* a *Axel*



Figura del Lutz en fase de rotación



5.9.3. VÉRTIGO (AIRPLANE)

- La entrada de esta figura se ejecuta en posición de Axel.
- En la figura del vértigo, la chica se mantiene vertical encima del chico con las manos cogidas del hombro de este (brazos extendidos) y con las piernas abiertas. El chico la tiene cogida con las dos manos (brazos extendidos) en las dos caderas de la chica. La posición entre los dos componentes de la pareja es frontal, de manera que el cuerpo de la chica queda paralelo al suelo con las caderas encaradas al suelo.
- Combinaciones más comunes:
 - Vértigo a vértigo de lado
 - Vértigo en cualquier variante de la posición de vértigo normal

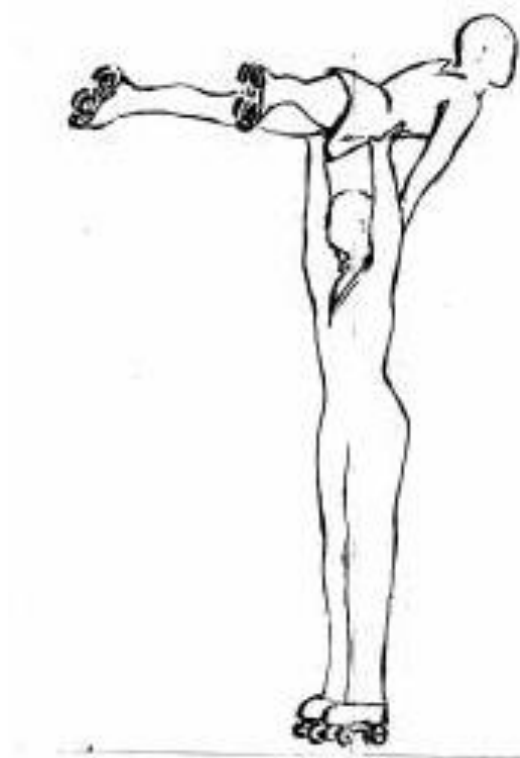


Figura del vértigo



5.9.4. VERTICAL (*PRESS LIFT*)

- La entrada de esta figura se ejecuta en posición de *Axel*.
- En esta figura, la chica está con los brazos extendidos en posición vertical sobre el chico. La presa de la figura es la de mano con mano y los dos componentes de la pareja están en posición frontal (cara a cara).
- Combinaciones más comunes:
 - Vertical a vértigo
 - Vertical a vértigo de lado
 - Vertical a americana

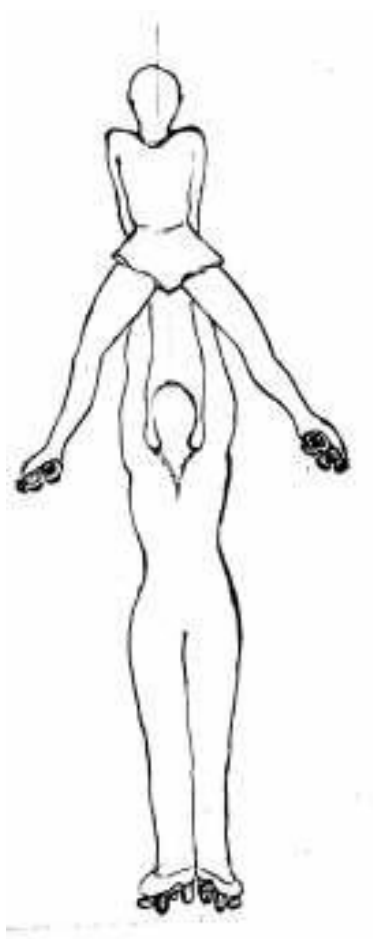


Figura de la vertical



5.9.5. MEDIO LAZO (AROUND THE BACK)

- La entrada de esta figura se ejecuta en posición de *Axel* o en posición de *Lutz/Flip*.
- En esta figura, los dos integrantes de la pareja están mirando hacia la misma dirección. En este caso, el chico levanta a la chica con la mano izquierda en la axila de la chica (con brazo doblado) y la mano derecha cogida a la mano derecha de la chica (con brazo estirado).
- Por otro lado, la chica se sitúa detrás del chico en posición vertical con las piernas abiertas. Con la mano derecha se coge de la mano del chico a la altura del hombro, con la mano izquierda situada en el hombro del chico (brazo estirado).
- Combinaciones más comunes:
 - Medio lazo a media vertical (no sería una figura si uno de los dos brazos del chico no estuviese extendido)
 - Medio lazo a *Axel*
 - Medio lazo a *Lutz*

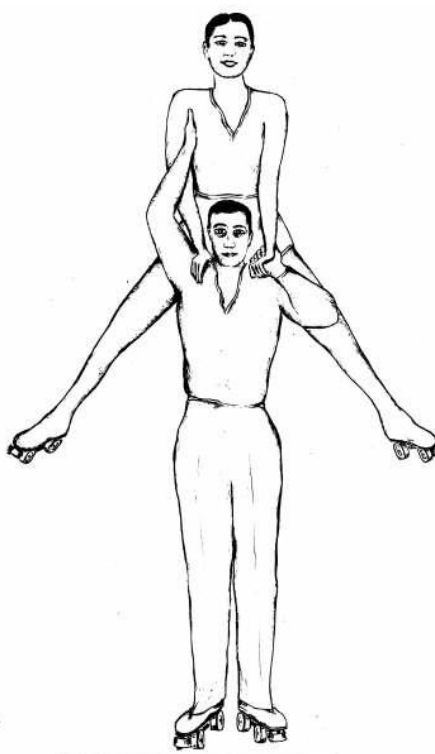
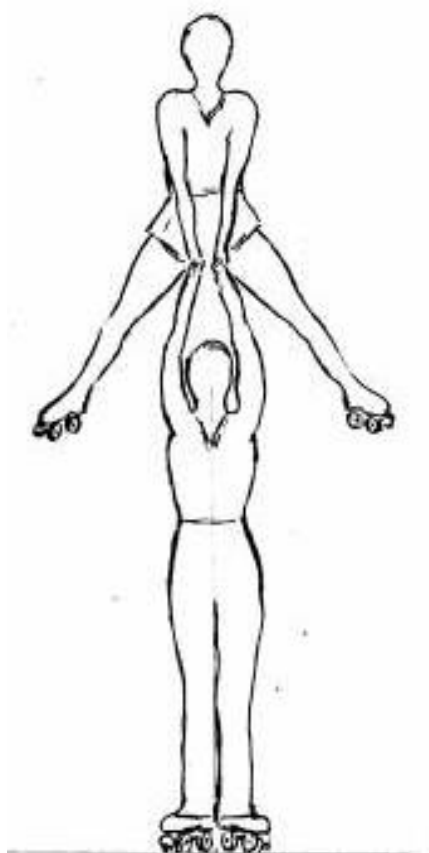


Figura del medio lazo

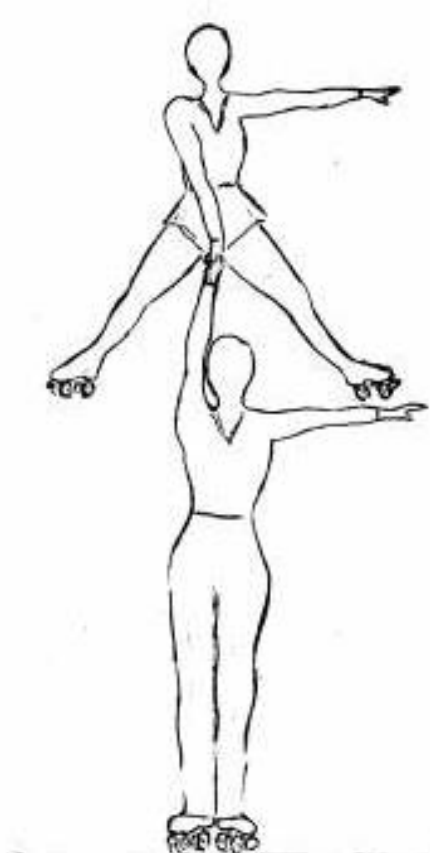


5.9.6. LAZO O DOBLE LAZO (KENNEDY)

- La entrada de esta figura se ejecuta en posición de *Axel* o en posición de *Lutz/Flip*.
- Se trata de una figura en la que la chica está en posición vertical encima/detrás del chico. La presa es de mano con mano y los dos mirando hacia la misma dirección (a diferencia de la vertical). La chica está con los brazos extendidos y las piernas abiertas, manteniendo el cuerpo en la vertical.
- Combinaciones más comunes:
 - Lazo a lazo planchado
 - Lazo a vértigo de lado opuesto



*Figura del lazo con dos manos
y el eje central*



*Figura del lazo con una mano
y el eje central*



5.9.7. VÉRTIGO DE LADO (CARTWHEEL) / VERTIGO DE LADO INVERTIDO (REVERSE CARTWHEEL)

- La entrada de esta figura se ejecuta en posición de *Axel* (vértigo de lado normal o vértigo de lado opuesto) o en posición de *Lutz/Flip* (vértigo de lado opuesto).
- En la figura del vértigo de lado normal, la chica se mantiene vertical encima del chico. Con la mano derecha, coge la muñeca del brazo izquierdo del chico, mientras que la mano izquierda se sujeta del hombro del chico (brazo extendido). Por su parte, el chico la sujeta con la mano derecha en la cadera (más lateral que en el vértigo) y la izquierda la utiliza de soporte para el brazo derecho de la chica. La posición de la chica es frontal respecto al chico e intentará levantar la pierna derecha verticalmente hacia arriba.



Vértigo de lado
Molina/Orrit

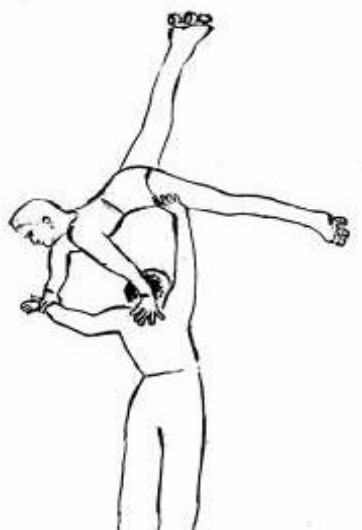


Figura del vértigo de lado

- El **vértigo de lado invertido** es totalmente lo contrario, ya que la chica está mirando hacia la misma dirección que el chico. La entrada del vértigo de lado invertido **es la misma que la del lazo**, en la que **la chica debe hacer media rotación** para la subida. También se puede



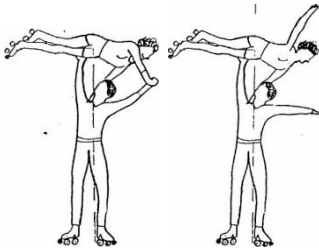
LAS PAREJAS DE ARTÍSTICO: DE LA DIFICULTAD DE LA ACROBACIA EN PAREJA
SOBRE PATINES A LA MÁXIMA EXPRESIÓN DE ESPECTACULARIDAD DEL PATINAJE

AUTOR: XAVIER ORRIT PRAT

Versión febrero 2016

realizar la **entrada con voltereta** de la chica a partir de la posición de *Rittbeguer*, la cual daría más valor a la figura.

Posiciones del vértigo de lado y del vértigo de lado invertido por parte de la chica:

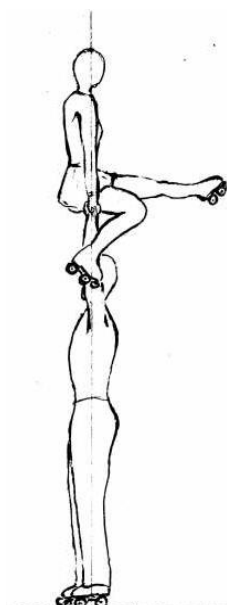
POSICIÓN	IMAGEN DESCRIPTIVA
Con la pierna libre en vertical hacia arriba (<i>Reverse Cartwheel</i>)	 Vértigo de lado invertido <i>Lago/Garelli</i>  Vértigo de lado invertido <i>Calvo/Orrit</i>
En tijera con las piernas abiertas y de lado (<i>Reverse Cartwheel Reversed Split</i>)	 Vértigo de lado invertido <i>Lago/Garelli</i>
Con piernas junta y cruzadas (<i>Reverse Cartwheel T-Position</i>)	



- Combinaciones:
 - Vértigo de lado a vértigo normal
 - Vértigo de lado a vértigo de espaldas
 - Vértigo de lado invertido a vértigo de lado con la mano izquierda

5.9.8. AMERICANA Y AMERICANA ESTRELLA (*MILITANO*)

- La entrada de esta figura se ejecuta con entrada vertical (véase el punto 5.9.3.) o en posición de *Rittberger*. La entrada en posición de *Rittberger* también se conoce como **entrada de lazo** de espaldas por su similitud a la entrada de lazo, en la que **la chica debe hacer media rotación** para la subida. La americana con entrada de lazo de espaldas tendrá mucho más valor debido a la dificultad técnica que conlleva (véase la tabla indicativa del valor de las figuras, pág. 66).
- En esta figura, la chica está en posición vertical respecto al suelo. La mano derecha de esta se coge de la mano izquierda del chico. La mano izquierda inicialmente se sujeta de la muñeca derecha del chico. Cuando la figura está dominada, la chica se puede soltar de la mano izquierda y cuando es con una mano, se suelta de las dos.
- Por su parte, el chico coge a la chica por la parte interior/superior del muslo izquierdo con la mano derecha. Con la izquierda, sujeta la mano derecha de la chica. La posición inicial del chico respecto a la chica es frontal.
- La diferencia de la americana y la americana estrella es que, en la americana, la chica tiene la pierna derecha doblada y adelantada y la izquierda extendida. En la americana estrella, la chica está con las dos piernas extendidas con una gran apertura. Podemos observar los dos tipos de americanas en las siguientes imágenes.



*Figura de la americana
con dos brazos*



*Americana posición
estrella con un brazo
Venerucci/Guarise*

- Combinaciones:
 - Americana a vértigo de espaldas
 - Americana a vértigo de lado

5.9.9. LAZO O DOBLE LAZO POSICIÓN EN PLANCHA (KENNEDY – LAYOUT POSITION)

- La entrada de esta figura se ejecuta en posición de *Axel* o en posición de *Lutz/Flip*.
- En esta figura, el chico y la chica están mirando hacia la misma dirección. El chico coge con la mano derecha la mano derecha de la chica, con el peso apoyado sobre la parte inferior y central de la chica. En un primer momento, la mano izquierda del chico cogerá la mano izquierda de la chica, extendiendo el brazo hacia delante. Una vez dominada y controlada la figura, esta mano se soltará y quedarán los dos con el brazo extendido hacia delante sin contacto.



- La chica estará en posición horizontal en relación con el suelo, con el brazo izquierdo extendido y con la mano derecha cogida de la mano derecha del chico y apoyada en la parte inferior abdominal.

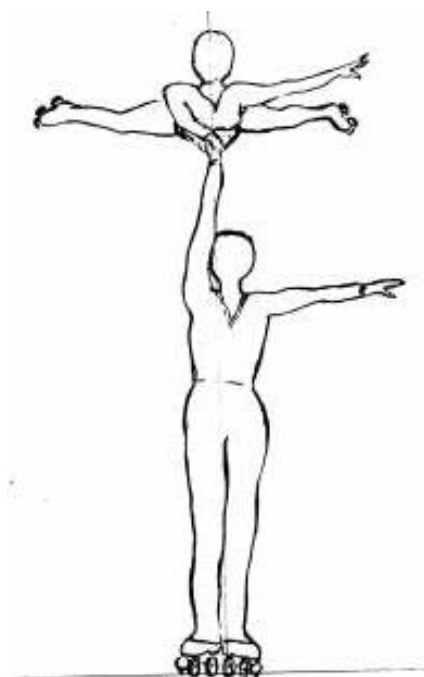


Figura del lazo planchado con un brazo. Es importante mantener la línea entre el centro de los dos patines del chico y el centro de la chica.



*Lazo en plancha
Calvo/Orrit*

- Combinaciones más comunes:
 - Lazo planchado a vértigo de lado opuesto
 - Lazo planchado a posición canadiense lateral*

* Posición canadiense lateral: es una variante del vértigo de lado en *T-Position*, en la que el chico pone la mano derecha entre las piernas de la chica. Esta se mantendrá de lado con las piernas cruzadas y totalmente estirada. El brazo derecho de la chica estará libre y en una posición estéticamente bonita y el izquierdo en un inicio se podrá ayudar cogiendo la muñeca del chico. Es una posición de transición.



LAS PAREJAS DE ARTÍSTICO: DE LA DIFICULTAD DE LA ACROBACIA EN PAREJA SOBRE PATINES A LA MÁXIMA EXPRESIÓN DE ESPECTACULARIDAD DEL PATINAJE

AUTOR: XAVIER ORRIT PRAT

Versión febrero 2016

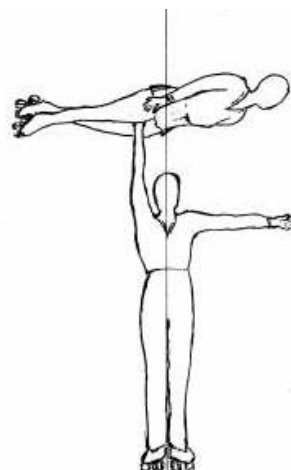
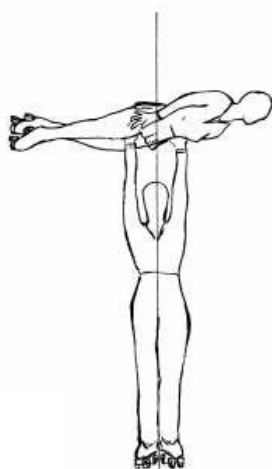
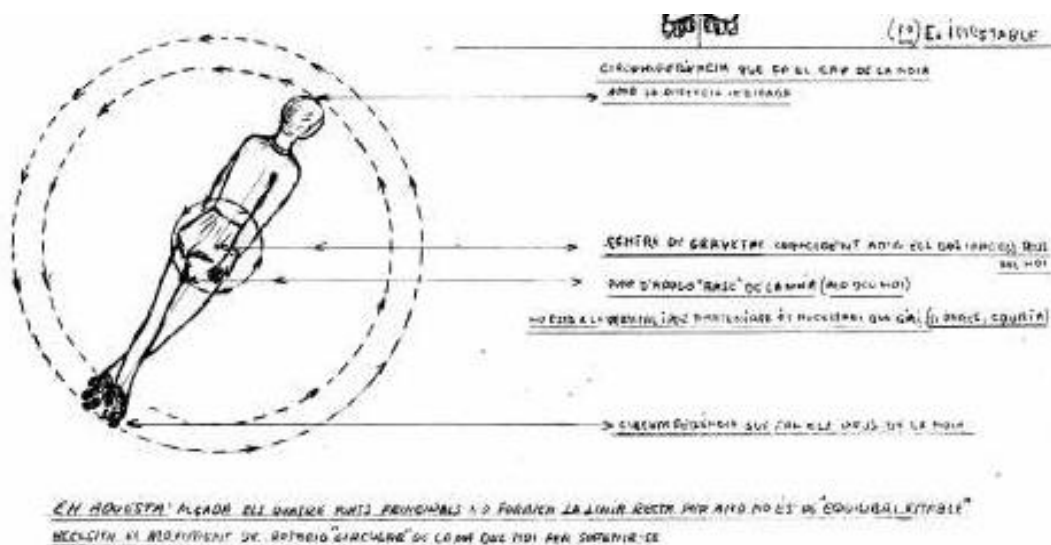


Figura derivada
del lazo planchado

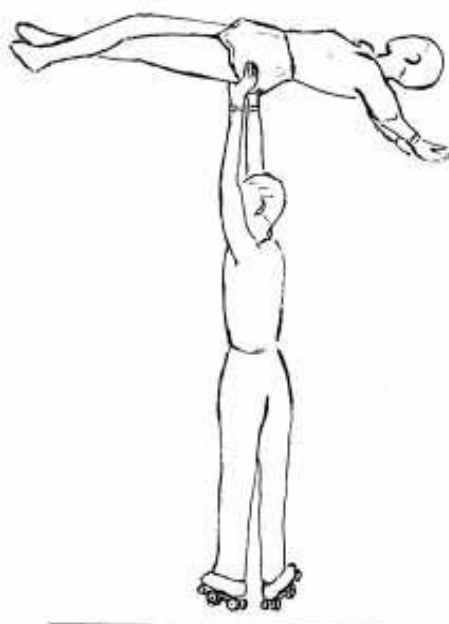


Anotaciones personales de un estudio sobre la figura



5.9.10. VÉRTIGO DE ESPALDAS (*PANCAKE*)

- La entrada de esta figura se ejecuta en posición de *Lutz/Flip*. Una de las entradas más espectaculares de esta figura y de mejor valoración es la **entrada con voltereta**.
- En esta elevación, el chico pone las manos en los glúteos de la chica, con una mano más centrada y la otra más lateral, para dominar mejor el peso de la chica. Según la constitución de la chica (la proporción cuerpo-piernas), se cogerá de más arriba o de más abajo. En algunas variaciones, también puede variar la posición de la mano en función de la posición de la chica.
- La chica inicialmente se coge de las muñecas del chico para asegurar su estabilidad. Una vez dominada la figura, la chica puede dejar las muñecas y buscar una posición más estética.
- Combinaciones:
 - Vértigo de espalda a vértigo normal (con medio giro en el aire)
 - Vértigo de espaldas a vértigo de lado (con medio giro en el aire)
 - Vértigo de espaldas a posición sentada



Variación del vértigo de espalda
Venerucci/Guarise



Para finalizar este aparatado, es necesario añadir que las parejas innovan subidas, posiciones y salidas de figuras. Esto da un valor añadido a la figura, siempre que esté ejecutado correctamente y sea una posición estéticamente correcta.



Figura Inventada.
Palazzi/Venerucci

PARA LA BUENA EJECUCIÓN DE LAS FIGURAS DE ALTURA:

- No se permite el uso del freno por parte del chico ni en la subida ni en los giros.
- La velocidad lineal y de rotación debe ser alta y constante mediante *mohawks*.
- Todas las entradas de las figuras por parte de la chica deben ser entradas de saltos reconocidos. Las figuras con entrada a dos pies son penalizadas.
- La chica debe subir de forma fluida y sin interrupciones.
- Las elevaciones con ayuda manifiesta de la espalda para subir o salir serán penalizadas.
- La buena posición de la chica durante la figura es muy importante para la buena ejecución de la figura.
- En la fase de salida, la chica se debe bajar de forma suave y fluida. No pueden haber interrupciones durante la bajada.



LAS PAREJAS DE ARTÍSTICO: DE LA DIFICULTAD DE LA ACROBACIA EN PAREJA
SOBRE PATINES A LA MÁXIMA EXPRESIÓN DE ESPECTACULARIDAD DEL PATINAJE

AUTOR: XAVIER ORRIT PRAT

Versión febrero 2016

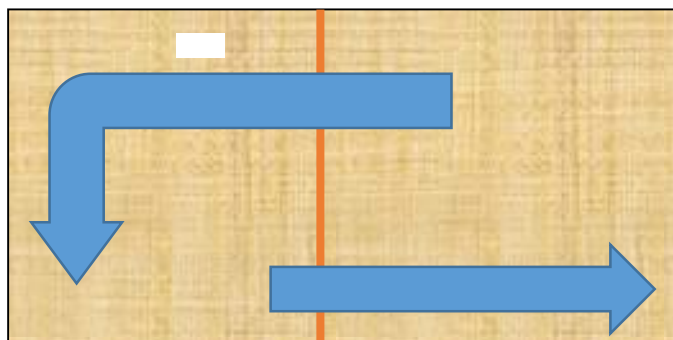
TABLA INDICATIVA DEL VALOR DE LAS ELEVACIONES

	DESCRIPCIÓN	FACTOR
A		
	Vértigo de espaldas con entrada en voltereta y posición de la chica sentada (<i>Venerucci</i>)	9.5
	Vértigo de espaldas con entrada en voltereta	9.3
	Vértigo de lado invertido con la pierna libre de la chica hacia arriba (<i>Reverse Cartwheel</i>)	9.0
	Vértigo de lado invertido en posición de tijera (<i>Reverse Cartwheel Reversed Split Position</i>)	8.7
	Vértigo de lado <i>T-Position</i> , con piernas de la chica cruzadas y juntas (<i>Cartwheel T-Position</i>)	8.7
	Americana estrella con entrada de lazo de espaldas (<i>Militano - Star Position</i>)	8.5
	Americana con entrada de lazo de espaldas (<i>Militano</i>)	8.3
	Lazo o doble lazo en plancha (<i>Kennedy – Layout Position</i>)	8.0
	Lazo o doble lazo (<i>Kennedy</i>)	7.8
	Vértigo de lado con la pierna libre de la chica hacia arriba (<i>Cartwheel</i>)	7.5
	Vértigo de lado en posición de tijera (<i>Cartwheel Reversed Split Position</i>)	7.2
	Vértigo de lado <i>T-Position</i> , con las piernas de la chica cruzadas y juntas (<i>Cartwheel T-Position</i>)	7.0
B		
	Vertical americana o Pos. <i>Militano</i> (<i>Press Lift - Militano Position</i>)	6.7
	Vertical en plancha (<i>Press Lift – Layout Position</i>)	6.4
	Vertical (<i>Press Lift</i>)	6.2
	<i>Rittberger</i> invertido (<i>Reversed Loop</i>)	6.7
	Vértigo <i>twist</i> (<i>Pancake Twist Airplane</i>)	6.7
	Vértigo de espaldas (<i>Pancake</i>)	6.0
	Vértigo (<i>Airplane</i>)	5.5
C		
	<i>Kick Over the Head</i> con vuelta	4.7
	<i>Kick Over the Head</i>	4.2
	<i>Lutz</i> o <i>Flip</i> (<i>Lutz or Flip Lift - Full Split Position</i>)	4.2
	<i>Lutz</i> o <i>Flip</i> sagital (<i>Lutz or Flip Lift - Reverse Split Position</i>)	4.2
	<i>Axel</i> (<i>Axel Lift – Full Split Position</i>)	4.2
	<i>Axel</i> sagital (<i>Axel Lift – Reverse Split Position</i>)	4.2
D		
	Medio lazo (<i>Around the Back</i>)	3.3
	<i>Axel</i> espalda con espalda con una mano (<i>One Hand Pass Over Axel</i>)	3.0
	<i>Axel</i> espalda con espalda con espalda (<i>Pass Over Axel</i>)	2.5
	<i>Bucket</i> (<i>Bucket or Pull Through</i>)	1.7



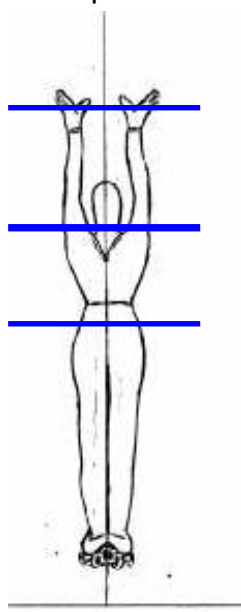
PARA EL BUEN APRENDIZAJE DE LAS FIGURAS DE ALTURA:

- Es muy importante que la línea de entrada, ejecución y salida de la figura sea la correcta. Una línea de ejecución incorrecta puede dificultar la realización de la figura.

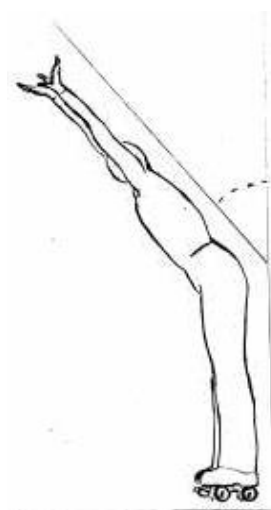


Líneas de ejecución de las figuras más comunes
Estas siempre dependen de las dimensiones de la pista y la longitud de las figuras.

- El trabajo de giros (*mohawks*) por parte del chico debe ser lo primero a trabajar. Un buen giro es básico para la buena ejecución de la figura. El giro debe ejecutarse con los pies lo más juntos posibles, manteniendo el eje del peso sobre los dos patines, con una velocidad constante y fluida y sin mirar al suelo. En ningún momento debemos apoyar los frenos ni flexionar las piernas.



Posición correcta del chico durante el giro



Posición incorrecta del chico durante el giro



- Se requiere trabajar los giros de forma más analítica antes de levantar peso. Primero, giros sin peso en línea recta; a continuación, giros con peso ligero en una recta, giros con peso ligero con una curva y finalmente podremos trabajar los giros con el peso de la chica.
- Es importante la contracción abdominal durante toda la figura para impedir que el peso de la chica recaiga encima de la espalda.
- Los brazos deben estar totalmente extendidos y encima de la cabeza; en caso contrario, la figura costará mucho más.
- Para preparar la figura, el chico debe estar muy flexionado y con la espalda recta. El impulso de subida debe ser principalmente con la extensión de las piernas. Si utilizamos la inclinación de la espalda para subir, cargaremos todo el peso en la espalda y si no flexionamos las piernas, tendríamos que realizar toda la fuerza con los brazos, lo que hace inviable la buena ejecución de la figura.
- Para la subida, es más importante la coordinación de movimientos entre los dos componentes de la pareja que la fuerza.
- Durante la figura, la chica debe permanecer rígida y realizar los cambios de posición con la mayor precisión y rapidez posible. Cualquier movimiento de la chica dificultará el equilibrio del chico.
- Es muy importante la posición estética de la chica durante el giro, quien deberá evitar mirar al suelo en todo momento.
- Para trabajar las figuras es importante hacerlo primero en el suelo (con el chico estirado y con las manos extendidas delante) y con ayuda externa para poder interiorizar los cambios y las posiciones.
- También es necesario que la chica practique individualmente las posiciones de la figura.
- El trabajo de figuras sin patines es necesario para mejorar el control. En este tipo de trabajo, el chico estará sin patines, al contrario que la chica, que lo realizará con patines.
- Cada chica tiene su centro de gravedad y, por lo tanto, la presa del chico (por donde la toma el chico) puede variar entre una chica u otra. No hay



una forma única de presa, ya que siempre depende de la configuración morfológica de la chica.

- En categorías y niveles altos, es imprescindible por parte del chico un trabajo más analítico de tonificación y musculación, sobre todo de la musculatura abdominal (es importante tener fuerza abdominal para evitar que todo el peso recaiga sobre la espalda), de brazos y de espalda.
- La chica es importante que haga un buen trabajo regular y metódico de flexibilidad. La flexibilidad es una cualidad física que se pierde con el tiempo, y debemos minimiza esta pérdida lo máximo posible.



6. CONCLUSIONES

Cada vez son menos las parejas de artístico que hay en competición y, tras el análisis realizado en este documento, podemos numerar los siguientes motivos:

- La percepción errónea de la modalidad, que comporta la configuración de parejas sin ningún tipo de lógica deportiva.
- Se percibe más facilidad de medallas a corto plazo por el bajo número de participantes.
- El bajo conocimiento de la modalidad por parte de los técnicos.
- El bajo número de chicos que patinan.
- Las condiciones físicas y técnicas (especificidad) que se requieren en la modalidad.
- La gran especialización que requiere la modalidad.
- La desmotivación de los deportistas de tener de competir solo o con pocos participantes.
- La gran explosión técnica de esta modalidad hace que sean muy pocos los que pueden competir, al ser una modalidad que actualmente requiere mucha especialización.

No obstante, hay soluciones que pueden ayudar a promocionar la participación y la calidad de las parejas. Como posibles acciones, se proponen las siguientes:

- Formación de los técnicos en seminarios, cursos, etc.
- Elaboración de documentos que faciliten la tarea a los técnicos
- Promoción de competiciones de parejas de artístico
- Discriminación positiva a los participantes de esta modalidad



La modalidad de parejas es muy compleja y su práctica requiere un estudio a fondo, tanto de la técnica propia de la modalidad, como de las cualidades físicas, técnicas y psíquicas de los componentes. Solo así se puede iniciar una pareja con garantías.

El futuro de la modalidad es incierto, solo el esfuerzo de todos (técnicos, formadores, federaciones, etc.) puede reflotar la participación cualitativa y cuantitativa de la pareja de artístico. No obstante, la dificultad y la especialización que requiere siempre será un obstáculo para atraer un gran número de participantes.

Este artículo en formato manual puede servir de ayuda y de guía para los técnicos y, en general, para todas las personas interesadas en conocer un poco más la modalidad de parejas, la más compleja del patinaje artístico sobre ruedas. Espero que con este documento pueda aportar un granito más de arena para el estudio y la teorización del patinaje artístico en nuestros tiempos.



7. BIBLIOGRAFIA Y WEBS DE CONSULTA

- Apuntes del curso de monitores de la territorial de Barcelona. *Parelles Artístic*. Impartido por Jordi Dalmau. (2005) FECAPA.
- Apuntes del curso de monitores de la territorial de Gerona. *Parelles Artístic*. Impartido por Xavier Orrit. (2007) FECAPA.
- Apuntes del curso nacional de técnico superior de patinaje. *Parejas de artístico*. Impartido por Montse Dalmau. (2008) RFEP.
- Echivarrieta E., Cardeña M. (1974). *Patinaje Artístico. Aprendizaje y Técnica*.
- *Dispensa tecnica de coppie artistico*. En FIHP (Federazione Italiana Hockey y Pattinaggio).
http://www.fihp.org/artistico/lista_dispense.asp?userdata=&setto=A&gruppo=sipar&anno
- Barcelona. *RFEP - Reglamento Técnico 2015*. RFEP.
<http://fep.es/admin/reglaments/pdfs/RPA%20Temporada-2015%20----%2005-01-15.pdf>
- Web de la Real Federación Española de Patinaje
<http://www.fep.es/>
- Web de la Federación Italiana de Patinaje
<http://www.fihp.org/>
- Web sobre los campeones de patinaje artístico
<http://starskates.com/>

Imágenes de:

- DigitalProduccions (<http://www.digitalproduccions.com>)
- Ranieri Corbelletti Photographie (<http://www.ranierocorbelletti.com>)
- Fotografías de Pedro Ledesma (un recuerdo también para usted, allá donde esté)
- Ilustraciones de manuales técnicos (véase la bibliografía) e ilustraciones realizadas por Joan Orrit Morist, “*a la teva memòria, avi*”



LAS PAREJAS DE ARTÍSTICO: DE LA DIFICULTAD DE LA ACROBACIA EN PAREJA
SOBRE PATINES A LA MÁXIMA EXPRESIÓN DE ESPECTACULARIDAD DEL PATINAJE

AUTOR: XAVIER ORRIT PRAT

Versión febrero 2016

Imágenes descargadas de:

- <http://www.fep.es/>
- <http://www.fihp.org/>

** Un agradecimiento especial a Carlos Mur y Alfred Alsinet, por su apoyo y documentación, y a Joan Orrit, por su arte en los gráficos y dibujos aportados.*



ANEXO

Reglamento Técnico 2016 de la modalidad de Parejas de Artístico

Documento extraído parcialmente de la página web de la Real Federación Española de Patinaje:
www.fep.es. El documento completo se puede consultar en:
[http://fep.es/admin/reglaments/pdfs/RPA%20Temporada-2016\(1\).pdf](http://fep.es/admin/reglaments/pdfs/RPA%20Temporada-2016(1).pdf)



REAL FEDERACIÓN
ESPAÑOLA DE PATINAJE
Comité Nacional de Patinaje Artístico

MODALIDAD PAREJAS DE ARTISTICO – 2016

CATEGORÍA ALEVÍN: Tener 10 o 11 años la temporada vigente.

PAREJAS DE ARTÍSTICO

> **PROGRAMA CORTO:** 2,15 minutos +/- 5 segundos.

Axel simétrico.

Piruetas bajas interiores (3 vueltas).

Rittberguer Lanzado

Piruetas de Contacto: Interior o Exterior atrás en posición Vals.

Desmayo

Espiral. Ángel exterior atrás.

Secuencia de pasos, en **(Círculo)**.

ADVERTENCIAS: Los 7 integrativos podrán ser ejecutados en cualquier orden y no podrán repetirse.

Los Extra Elementos no recibirán crédito y serán penalizados con 0,5 en la nota B.

Cualquier integrativo no intentado será penalizado con 0,5 en la nota A.

Las caídas serán penalizadas en la nota B, con 0,2 (caída de un patinador) y 0,3 (caída de los dos componentes de la pareja).

ATENCIÓN:

*-En los Campeonatos Internacionales, en la categoría Alevín (Llamada MINI Internacionalmente), solamente tienen el programa libre (Largo).

> **PROGRAMA LIBRE (LARGO):** (2,30 minutos +/- 10 segundos)

PROGRAMA LIBRE (LARGO): 2,30 minutos +/- 10 segundos.

Podrán efectuar solamente:

Salto simétrico: saltos de 1 rotación, más Axel, Doble Salchow o Doble Metz.

Máximo 3 combinaciones de min.2 y max.5 saltos, entre los mencionados.

Salto Lanzado de max.1 rotación.

Piruetas simétricas: Altas, Bajas y Ángel, también en combinación. (No se permiten piruetas de talón, reversada ni broken ankle).

Piruetas de contacto: Altas, Bajas, Hazel, también combinadas entre ellas.

Espiral Ángel Exterior Atrás.

Secuencia de pasos en círculo.

NO SE PERMITEN LAS ELEVACIONES.

Cada caída se penalizará en la nota B, con 0,1 (caída de 1 patinador) y con 0,2 (caída de los 2 componentes de la pareja).

Cada elemento no incluido recibirá una penalización de 0,5 en la nota A.

LA PENALIZACIÓN POR ELEMENTO ADICIONAL SERÁ DE 0,5 EN LA NOTA -B-



77



LAS PAREJAS DE ARTÍSTICO: DE LA DIFICULTAD DE LA ACROBACIA EN PAREJA SOBRE PATINES A LA MÁXIMA EXPRESIÓN DE ESPECTACULARIDAD DEL PATINAJE

AUTOR: XAVIER ORRIT PRAT

Versión febrero 2016



**REAL FEDERACIÓN
ESPAÑOLA DE PATINAJE**
Comité Nacional de Patinaje Artístico

CATEGORÍA CADETE: Tener 14 o 15 años la temporada vigente.

PAREJAS DE ARTÍSTICO:

- > **PROGRAMA OBLIGATORIO (CORTO):** 2,15 minutos +/- 5 segundos.
DOBLE SALCHOW o DOBLE METZ.
PIRUETA BAJA INTERIOR ATRÁS, CON DESPLAZADOS.
PIRUETA DE CONTACTO –PIRUETA CIRCASSO BAJA (HAZEL SPIN).
SALTO LANZADO –AXEL PAULSEN.
ESPIRAL DE LA MUERTE EXTERIOR ATRÁS.
ELEVACIÓN FLIP (POSICIÓN SPLIT AL REVÉS).
SERIE DE PASOS –(Círculo).
- > **PROGRAMA LIBRE (LARGO):** 3,30 minutos +/- 10 segundos.

ELEMENTOS OBLIGATORIOS:

Máximo dos (2) Elevaciones (solas o en combinación) seleccionadas entre las que no sobrepasan la cabeza como: Axel, Flip Posición Split al Revés, Elevación alrededor de la espalda, etc. Cada elevación combinada no debe exceder de ocho (8) rotaciones del hombre. Las elevaciones solas no deben de exceder de cuatro (4) rotaciones. Movimientos coreográficos a la salida no están permitidos.

Pueden ejecutar Saltos Lanzados de máximo dos (2) rotaciones.

Debe incluir una Secuencia de pasos en Diagonal, Círculo o Serpentina.

Debe incluir una Secuencia espiral (arabesco) con tres (3) posiciones diferentes (las posiciones de los miembros de la pareja pueden ser diferentes) con un mínimo de un (1) cambio de filo y dirección. Los patinadores deben estar siempre en contacto. Los patinadores pueden utilizar pasos cruzados para darse impulso entre la segunda y la tercera posición. Una de las tres posiciones debe mantenerse por parte de los dos miembros de la pareja durante al menos tres (3) segundos.

Debe incluir un salto simétrico o un salto lanzado inmediatamente después de un trabajo de pies o un movimiento coreográfico. En ambos casos, el pie de inicio del salto simétrico o lanzado debe ser el mismo que el del último paso.

La pareja puede ejecutar piruetas simétricas simples o en combinación, a libre elección (no Broken Ankle).

La pareja puede ejecutar piruetas de contacto simples o en combinación, a libre elección. -Están prohibidas las piruetas Imposible (de cualquier tipo) y la pirueta Ángel Pull Around sobre la Cabeza Reversada.

La pareja puede ejecutar saltos simétricos simples o en combinación a libre elección.

Deben realizar al menos una Espiral de la Muerte a (Libre elección).

Cada caída se penalizará en la nota B ,con 0,1 (caída de 1 patinador) y con 0,2 (caída de los 2 componentes de la pareja).

Cada elemento no incluido recibirá una penalización de 0,5 en la nota A.

Cada elevación adicional o cada elevación con más de las rotaciones admitidas, recibirá una penalización de 0,5 en la nota B.

LA PENALIZACIÓN POR ELEMENTO ADICIONAL SERÁ DE 0,5 EN LA NOTA -B



LAS PAREJAS DE ARTÍSTICO: DE LA DIFICULTAD DE LA ACROBACIA EN PAREJA SOBRE PATINES A LA MÁXIMA EXPRESIÓN DE ESPECTACULARIDAD DEL PATINAJE

AUTOR: XAVIER ORRIT PRAT

Versión febrero 2016



**REAL FEDERACIÓN
ESPAÑOLA DE PATINAJE**
Comité Nacional de Patinaje Artístico

CATEGORÍA JUVENIL: Tener 16 o 17 años la temporada vigente.

PAREJAS DE ARTÍSTICO:

PROGRAMA OBLIGATORIO (CORTO): Tiempo: 2,15 minutos +/- 5 segundos.

- 1- Espiral de la Muerte Interior Adelante o Exterior Atrás – mínimo una rotación.
- 2- Pirueta de Contacto – Ángel Pull Around, entrada libre.
- 3- Elevación – Vertical. Mínimo tres (3), máximo cuatro (4) rotaciones del hombre. Movimientos tipo adagio no están permitidos a la salida de la elevación.
- 4- Salto Simétrico – Doble Metz.
- 5- Pirueta Simétrica – Pirueta Ángel Exterior Atrás preparada con desplazados. Mínimo tres (3) rotaciones.
- 6- Secuencia de Pasos – **(Círculo)**
- 7- Salto Lanzado – Doble Salchow o Doble Rittberger.

PROGRAMA LIBRE (LARGO): Tiempo: 3,30 minutos +/- 10 segundos.

ELEMENTOS OBLIGATORIOS:

Máximo dos (2) Elevaciones (solas o en combinación). No está permitido el Vértigo de lado. Reversado (cualquier tipo) ni las elevaciones en las que la mujer durante el despegue hace una pirueta con la cabeza hacia abajo, como por ejemplo el Vértigo de Espaldas Pirueta (Spin Pancake) y elevaciones similares. Cada elevación combinada no debe exceder de ocho (8) rotaciones del hombre. Las elevaciones solas no deben de exceder de cuatro (4) rotaciones. Movimientos coreográficos a la salida no están permitidos.

La pareja puede ejecutar Saltos Lanzados de dos (2) rotaciones y también el Doble Axel.

Debe incluir una Secuencia de pasos en diagonal, círculo o serpentina.

Debe incluir una Secuencia espiral (arabesco) con tres (3) posiciones diferentes (las posiciones de los miembros de la pareja pueden ser diferentes) con un mínimo de un (1) cambio de filo y dirección. Los patinadores deben estar siempre en contacto. Los patinadores pueden utilizar pasos cruzados para darse impulso entre la segunda y la tercera posición. Una de las tres posiciones debe mantenerse por parte de los dos miembros de la pareja durante al menos tres (3) segundos.

La pareja debe ejecutar un Salto simétrico o un Salto lanzado inmediatamente después de un trabajo de pies o un movimiento coreográfico. En ambos casos, el pie de inicio del salto simétrico o lanzado debe ser el mismo que el del último paso.

Debe incluir como mínimo una (1) espiral de la muerte.

El resto de elementos es libre. Se recuerda que en la categoría juvenil no está permitida la pirueta Broken Ankle.

Cada caída se penalizará en la nota B, con 0,1 (caída de 1 patinador) y con 0,2 (caída de los 2 componentes de la pareja).

Cada elemento no incluido recibirá una penalización de 0,5 en la nota A.

Cada elevación adicional o cada elevación con más de las rotaciones admitidas, recibirá una penalización de 0,5 en la nota B.

LA PENALIZACIÓN POR ELEMENTO ADICIONAL SERÁ DE 0,5 EN LA NOTA -B



LAS PAREJAS DE ARTÍSTICO: DE LA DIFICULTAD DE LA ACROBACIA EN PAREJA SOBRE PATINES A LA MÁXIMA EXPRESIÓN DE ESPECTACULARIDAD DEL PATINAJE

AUTOR: XAVIER ORRIT PRAT

Versión febrero 2016



**REAL FEDERACIÓN
ESPAÑOLA DE PATINAJE**
Comité Nacional de Patinaje Artístico

CATEGORÍA JUNIOR: Tener 18 o 19 años la temporada vigente.

PAREJAS DE ARTÍSTICO:

- > **PROGRAMA OBLIGATORIO (CORTO):** 2,30 minutos +/- 5 segundos.
- ESPIRAL DE LA MUERTE, (EN CUALQUIER FILO).
 - PIRUETA DE CONTACTO, (SIN LÍMITE DE COMBINACIÓN, MÍNIMO DOS ROTACIONES POR POSICIÓN).
 - DOS DIFERENTES FIGURAS DE ALTURA, (MAX. CUATRO ROTACIONES).
 - UN SALTO SIMÉTRICO, (NO SE PERMITE TRIPLE).
 - PIRUETA SIMÉTRICA, (NO COMBINADA, MÍNIMO TRES ROTACIONES).
 - UN SALTO LANZADO o ELEVACIÓN TWIST, (NO SE PERMITE TRIPLE, LA CAÍDA EN POSICIÓN FRONTAL, MERECE MEJOR EVALUACIÓN).
 - SERIE DE PASOS -(Círculo).

- *- Cualquier figura de altura de una posición que tenga más de CUATRO rotaciones, recibirá una deducción de 0,5 puntos de la nota "A".
- *- Según normativa FIRS, no se permiten elementos adicionales, tales como las elevaciones coreográficas en las que un miembro de la pareja sea elevado del suelo.
- *- Los elementos pueden ser patinados en cualquier orden y no deben ser repetidos.
- *- Cada elemento no intentado recibirá una penalización de 0,5 en la nota (A).
- *- Cada elemento adicional incluido tendrá una penalización de 0,5 en la nota (B).

~~~~~

- > **PROGRAMA LIBRE (LARGO):** 4,00 minutos +/- 10 segundos.

### **ELEMENTOS OBLIGATORIOS:**

- \*- Máximo dos (2) elevaciones: máximo una (1) combinación (máximo doce (12) revoluciones).
- \*- Una (1) secuencia de pasos (diagonal, serpentina o círculo).
- \*- Máximo dos (2) Espirales de la Muerte: uno (1) obligatorio en cualquier filo (si escogen hacer dos (2), deben ser diferentes).
- \*- Máximo un (1) salto Twist.
- \*- Máximo dos (2) saltos lanzados.
- \*- Máximo dos (2) elementos de salto (saltos sencillos o combinación).
- \*- Máximo dos (2) piruetas de contacto.
- \*- Máximo dos (2) piruetas individuales (sencillas o en combinación).
- \*- Se elimina la secuencia de espirales.
- \*- Música vocal es permitida en ambos programas.

Cada caída se penalizará en la nota B ,con 0,1 (caída de 1 patinador ) y con 0,2 (caída de los 2 componentes de la pareja).

Cada elemento no incluido recibirá una penalización de 0,5 en la nota A.

Cada elevación adicional o cada elevación con más de las rotaciones admitidas, recibirá una penalización de 0,5 en la nota B.

**LA PENALIZACIÓN POR ELEMENTO ADICIONAL SERÁ DE 0.5 EN LA NOTA -B**





# LAS PAREJAS DE ARTÍSTICO: DE LA DIFICULTAD DE LA ACROBACIA EN PAREJA SOBRE PATINES A LA MÁXIMA EXPRESIÓN DE ESPECTACULARIDAD DEL PATINAJE

AUTOR: XAVIER ORRIT PRAT

Versión febrero 2016

## LOS COEFICIENTES QUE SE APLICAN EN LOS CAMPEONATOS:

### PAREJAS DE ARTISTICO EN TODAS LAS CATEGORIAS

|                | <u>PUNTUACIONES</u> |   | <u>COEFICIENTE</u> | <u>%</u> | <u>CAMPEONATO</u> |
|----------------|---------------------|---|--------------------|----------|-------------------|
| Programa Corto | 2                   | x | 1,0 = (2)          | =        | 12,50             |
|                |                     |   |                    |          | 50 %              |
| Programa largo | 2                   | x | 3,0 = (6)          | =        | 37,50             |

### GRUPOS DE SORTEO Y CALENTAMIENTO - DISCO CORTO Y LARGO

#### PAREJAS ARTISTICO

| PARTICIPANTES | GRUPOS DE SORTEO  | GRUPOS CALENTAMIENTO |
|---------------|-------------------|----------------------|
| De 1 a 3      | Invertir el orden | ..... 1 - GRUPO      |
| 4             | ... 2+2 .....     | ..... 1 - GRUPO      |
| 5             | ... 3+2 .....     | ..... 2 - GRUPOS     |
| 6             | ... 3+3 .....     | ..... 2 - GRUPOS     |
| 7             | ... 4+3 .....     | ..... 2 - GRUPOS     |
| 8             | ... 4+4 .....     | ..... 2 - GRUPOS     |
| 9             | ... 3+3+3 .....   | ..... 3 - GRUPOS     |
| 10            | ... 4+3+3 .....   | ..... 3 - GRUPOS     |
| 11            | ... 4+4+3 .....   | ..... 3 - GRUPOS     |
| 12            | ... 4+4+4 .....   | ..... 3 - GRUPOS     |
| 13            | ... 4+3+3+3 ..... | ..... 4 - GRUPOS     |
| 14            | ... 4+4+3+3 ..... | ..... 4 - GRUPOS     |
| 15            | ... 4+4+4+3 ..... | ..... 4 - GRUPOS     |
| 16            | ... 4+4+4+4 ..... | ..... 4 - GRUPOS     |