



PROGRAMA BÁSICO 1-8¹

EXAMENES USFS

BÁSICO 1

- Sentarse en el hielo y levantarse
- Marchar hacia delante sobre el hielo
- Deslizamiento adelante en dos pies
- Cuclillas (no carrito)
- Remadas hacia delante 6/8 consecutivos
- Abro y cierro hacia atrás 6/8 consecutivos
- Frenada de media cuña
- Remadas de un solo pie 2/3 consecutivas (chasse)
- Salto en dos pies en el lugar (opcional)

BÁSICO 2

- Deslizamiento hacia delante en un solo pie
- Deslizamiento hacia atrás en dos pies
- Remadas hacia atrás 6/8 consecutivas
- Giro en dos pies de adelante hacia atrás
- Frenada de media cuña con moderada velocidad
- Slalom hacia delante ½ chasse

BÁSICO 3

- Deslizamiento hacia delante demostrando correcto uso de las cuchillas
- ½ chasse hacia delante en círculo ambos sentidos
- Giro en dos pies de adelante para atrás en deslizamiento, (ambos lados)
- Deslizamiento hacia atrás en un solo pie (der. e izq.)
- Slalom hacia delante
- Trompo en dos pies, mínimo dos revoluciones

BÁSICO 4

- Filo externo hacia delante en un círculo (der. e izq.)
- Filo interno hacia delante en un círculo (der. e izq.)
- Cruzado hacia delante ambas direcciones
- Tres externo adelante desde una posición de detención
- ½ chasse hacia atrás en un círculo, (ambos sentidos)
- Impulsos hacia atrás
- Frenada en ½ cuña hacia atrás, (ambos pies)

¹ Versión en castellano aporte de Estrella Marinucci. Traducción corregida por K. Kauffman.

BÁSICO 5

- Filo externo hacia atrás en un círculo (der. e izq.)
- Filo interno atrás en un círculo (der. e izq.)
- Cruzados hacia atrás (ambas direcciones)
- Entrada preliminar del trompo en un pie, tres revoluciones, posición de pierna libre opcional
- Frenada de hockey
- Salto lateral en dos pies (ambos sentidos)

BÁSICO 6

- Tres interno adelante desde una posición estacionaria
- Giro en dos pies de atrás hacia delante en deslizamiento
- Frenada en T (der. e izq.)
- Bunny Hop
- Paloma hacia delante en línea recta (der. e izq.)
- Lunge hacia delante (ambas direcciones)

BÁSICO 7

- Mohawk abierto hacia delante desde una posición de detención (ambos sentidos)
- Transición de filo externo atrás a filo externo adelante en un círculo
- Falling Leaf ó Ballet Jump (dirección a elección)
- Cruzados para atrás y deslizamiento en filo externo hacia atrás, posición de caída de saltos (ambos sentidos)
- Pívorot interno adelante (der. e izq.)

BÁSICO 8

- Tres externo adelante (ambos lados)
- Tres interno adelante (ambos lados)
- Movimientos combinados: dos cruzados hacia delante, Mohawk interno, paso cruzado por detrás a filo externo atrás, salir hacia delante (choctaw) pie opuesto filo interno, repetir tres veces
- Trompo común, entrada y posición de pierna libre opcional
- Salto de Vals
- Mazurca (der. e izq.)

Traducción corregida por K. Kauffman



PROGRAMA FREESKATE 1-6

EXIGENCIAS EXAMENES

Freeskate 1

- Patinaje hacia delante avanzado
- Filo interior y exterior básicos, 4-6 en serie
- Vueltas tres, exterior hacia atrás, ambos sentidos, derecha e izquierda
- Trompo común (scratch) desde cruzados hacia atrás (min 3 rev)
- Salto de vals desde cruzados atrás (2 a 3)
- Medio flip

Freeskate 2

- Filo exterior e interior hacia atrás, 4-6 en serie
- Paloma interior y exterior, adelante, ambos sentidos, derecha e izquierda
- Secuencia de chasse progresivos, adelante, ambos sentidos
- Vuelta de vals
- Backspin simple, 2 revoluciones, posición pierna libre opcional
- Secuencia de salto: vals, salto lateral (dientes), vals
- Toe loop

Freeskate 3

- Cruzados adelante y atrás, en forma de ocho
- Ocho de vals
- Swing roll avanzados, adelante, 4 a 6 en serie
- Vuelta tres atrás, interior, ambos sentidos
- Backspin avanzado (posición scratch), min 3 revoluciones
- Salchow
- Medio Lutz
- Combinación de saltos: vals / toe loop o salchow / toe loop

Freeskate 4

- Secuencia de palomas: paloma interior adelante, mohawk interior, paloma exterior atrás, ambos sentidos.
- Vuelta tres avanzado (power 3), adelante, derecha e izquierda
- Secuencia chasse progresivo hacia atrás en círculo, ambos sentidos
- Trompo sit (bajo), 3 revoluciones
- Salto loop
- Combinación de saltos: vals / loop

Freestyle 5

- Secuencia de pasos: vuelta tres exterior hacia atrás, mohawk, tres cruzados atrás. Repetir tres veces, ambos sentidos
- Secuencia de palomas: paloma exterior adelante, vuelta tres exterior, un cruzado hacia atrás, paloma interior atrás. Ambos sentidos
- Secuencia slide chasse-swing roll, adelante, 3 a 6 veces, ambos pies
- Trompo paloma, min 3 revoluciones
- Trompo común a backspin, min 3 revoluciones en cada pie
- Combinación de saltos: loop / loop
- Salto flip
- Combinación: vals / falling leaf / toe loop

Freestyle 6

- Cruces atrás y filo externo sostenido, alternados
- Secuencia de mohawk de 5 pasos, ambos sentidos
- Combinación trompo: paloma / sit, min 2 revoluciones en cada pie
- Salto tijera o salto ciervo
- Combinación de saltos: vals / ½ loop / salchow
- Salto Lutz
- Axel

Traducción corregida por K. Kauffman



PROGRAMA SNOWPLOW SAM 1-3

EXIGENCIAS EXAMENES

SnowPlow Sam 1

- Sentarse y pararse con los patines puestos, fuera del hielo
- Sentarse y pararse con los patines puestos, en el hielo
- Marchar sin desplazamiento (en un solo lugar)
- Marchar hacia delante, 8 a 10 pasos
- Marchar hacia delante y luego deslizarse en 2 pies
- Carrito sin desplazamiento

SnowPlow Sam 2

- Marchar y luego deslizarse una buena distancia
- Carrito en movimiento
- Abro-cierro hacia atrás, 6 seguidos
- Remadas hacia delante en 2 pies
- Caballito
- Salto en 2 pies, sin deslizamiento

SnowPlow Sam 3

- Patinar hacia delante, 8-10 pasos
- Deslizarse en 1 pie, derecha e izquierda
- Remadas hacia delante alternadas (2 a 3)
- Abro-cierro hacia atrás (2 a 6)
- Frenada de ½ cuña adelante
- Curvas

Traducción corregida por K. Kauffman