



3º Testes de Iniciação e de Disciplina 2020

Palacio dos Desportos de Torres Novas | 2020-12-19 - 2020-12-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Base.0

7	81242	SCDGR	APR ib	Leticia Gabriela Massano					
	Nota	5,0	5,1	5,0	Penalização			Resultado	5.0 - Aprovado

Uma sequência de movimentos arabescos (sma)

- As posições corretamente executadas com as amplitudes necessárias às mesmas.
- Rodado definido durante a execução das posições arabescas.
- Correta execução do diagrama e rápida transição de lóbulos e posições.

	Nota	0	0	0				Penalização	
--	------	---	---	---	--	--	--	-------------	--

Dragões

- Definição clara da posição de "dragão".
- Cumprir o diâmetro dos rodados.
- Definição clara dos rodados exteriores sem interrupções ou oscilações.

	Nota	0	0	0				Penalização	
--	------	---	---	---	--	--	--	-------------	--

Step sequence nível base (stb)

- *** Os turns deverão ser válidos (não saltados, definição de rodados de entrada e saída de cusps). ***
- Apresentar 3 turns válidos diferentes entre si.
- Execução com a frase/estrutura musical escolhida.

	Nota	0	0	-1				Penalização	
--	------	---	---	----	--	--	--	-------------	--

Combinação de três (3) saltos ½ volta

- Não são permitidos puxões entre os saltos.
- Deverão verificar-se as fases: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída.
- A receção/saída dos três saltos deverá ser executada sobre um pé.

	Nota	0	1	0				Penalização	
--	------	---	---	---	--	--	--	-------------	--

Pião vertical com entrada em movimento

- Manter a pressão no rodado durante a execução das rotações exigidas.
- *** Realização de no mínimo duas (2) voltas após a estabilização da posição sem puxões.***
- Saída definida.

	Nota	0	0	1				Penalização	
--	------	---	---	---	--	--	--	-------------	--

Três body movements

- Duração mínima de dois (2) segundos cada.
- Combinar a execução dos body movements com a frase/estrutura musical escolhida.
- *** Utilização do tronco, membros inferiores e membros superiores. ***

	Nota	0	0	0				Penalização	
--	------	---	---	---	--	--	--	-------------	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Candeias

Juíz Árbitro: Daniel Pereira

Anotador/Calculador/Data Operator: Paulo Azevedo

Juíz N°1: Marisa Henriques

Juíz N°2: Daniel Pereira

Juíz N°3: Adriana Sousa



3º Testes de Iniciação e de Disciplina 2020

Palacio dos Desportos de Torres Novas | 2020-12-19 - 2020-12-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

1	89988	SCDGR	APRib	Sara Madeira Pombal					
	Nota	5.0	5.0	4,9	Penalização			Resultado	5.0 - Aprovado

Dois cross-roll (xr) para a frente

- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora.
- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés.
- Rolls: A inclinação do eixo do corpo deve coincidir com a pressão no rodado.

Nota	0	0	-1	Penalização	
------	---	---	----	-------------	--

Skating movement "faça"

- Manter o rodado durante a execução do exercício.
- Definição correta da posição, sem oscilações.
- Deslocação durante cinco (5) metros.

Nota	0	1	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Três interior frente

- Definição clara dos rodados de entrada e saída.
- Viragem sem execução saltada.
- Não tocar com o pé livre no solo durante a execução de todo o exercício.

Nota	0	-1	0	Penalização	
------	---	----	---	-------------	--

Combinação: "piquet" lateral + três exterior frente

- Execução do "piquet" com fluidez e velocidade.
- Definição clara dos rodados de entrada e saída do "Três".
- *** Viragens sem execução saltada ***

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Combinação de três (3) saltos de 1/2 volta

- Não são permitidos puxões entre os saltos.
- Deverão verificar-se as fases: preparação - flexão - impulso - rotação - saída.
- A recepção dos três saltos deverá ser executada sobre os dois pés, paralelos e com joelhos semi fletidos.

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Rotação nos dois pés

- *** Realizar um movimento contínuo durante as rotações, ***
- Ambos os pés em contato com a superfície.
- *** Mínimo 2 voltas após a estabilização da posição. ***

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Dois body movements

- Duração mínima de dois (2) segundos cada
- Combinar a execução dos body movements com a frase/estrutura musical escolhida.
- *** Utilização do tronco, membros inferiores e membros superiores. ***

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Candeias

Juíz Árbitro: Daniel Pereira

Anotador/Calculador/Data Operator: Paulo Azevedo

Juíz Nº1: Marisa Henriques

Juíz Nº2: Daniel Pereira

Juíz Nº3: Adriana Sousa