

## 5º Testes de Iniciação e Patinagem Livre

Pavilhão Municipal de Tomar (SCT) | 2021-11-06 - 2021-11-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

|   |       |        |       |                     |             |  |                 |
|---|-------|--------|-------|---------------------|-------------|--|-----------------|
| 1 | 90406 | CCDAPA | APCoi | Iva Margarida Cunha |             |  |                 |
|   | Nota  | 4,6    | 4,8   | 4,8                 | Penalização |  | Resultado       |
|   |       |        |       |                     |             |  | 4,7 - Reprovado |

|   |      |   |   |   |  |  |             |
|---|------|---|---|---|--|--|-------------|
| <b>Um Body Movement</b>   |      |   |   |   |  |  |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Duração mínima de dois (2) segundos.</li> <li>- Combinar a execução do body movement com a frase/estrutura musical escolhida.</li> <li>- ***Utilização do tronco e membros inferiores.***</li> </ul> |      |   |   |   |  |  |             |
|   | Nota | 0 | 0 | 0 |  |  | Penalização |

|   |      |    |   |    |  |  |             |
|---|------|----|---|----|--|--|-------------|
| <b>Patinar num Círculo Fechado para Trás</b>  |      |    |   |    |  |  |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definição de Stroke Backward Outside (S BO) e Backward Inside (S BI).</li> <li>- Correta execução do Cross-Stroke (XS).</li> <li>- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke Inside (S I) e o início do Stroke Outside (S O) seguinte.</li> </ul> |      |    |   |    |  |  |             |
|   | Nota | -2 | 0 | -1 |  |  | Penalização |

|   |      |    |    |    |  |  |             |
|---|------|----|----|----|--|--|-------------|
| <b>Realizar um Avião seguido de Carrinho com o Mesmo Pé</b>   |      |    |    |    |  |  |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avião: perna livre e portadora deverão estar em extensão.</li> <li>- ***Avião: a cintura escapular e bacia deverão estar alinhadas no mesmo plano. A perna livre poderá estar alinhada no mesmo plano ou num plano superior.***</li> <li>- ***Carrinho: baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador.***</li> </ul> |      |    |    |    |  |  |             |
|   | Nota | -1 | -1 | -1 |  |  | Penalização |

|   |      |    |    |   |  |  |             |
|---|------|----|----|---|--|--|-------------|
| <b>Change of Edge sobre um pé</b>   |      |    |    |   |  |  |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- ***Correta definição de rodados exteriores e interiores.***</li> <li>- Durante cinco (5) metros sobre cada um dos pés.</li> <li>- A perna livre deverá estar em extensão à frente ou atrás.</li> </ul> |      |    |    |   |  |  |             |
|   | Nota | -1 | -1 | 0 |  |  | Penalização |

|   |      |   |   |   |  |  |             |
|---|------|---|---|---|--|--|-------------|
| <b>Combinação: Swing Forward Inside + Mohawk Inside - de frente para trás</b>   |      |   |   |   |  |  |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem oscilações do tronco.</li> <li>- ***Manutenção clara do rodado interior durante toda a execução do exercício.***</li> <li>- Finalização do exercício em deslize para trás sem alteração de rodado.</li> </ul> |      |   |   |   |  |  |             |
|   | Nota | 0 | 0 | 0 |  |  | Penalização |

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

**Diretor de Prova:** José Candeias - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Paulo Azevedo - APR  
**Juíz Nº2:** Adriana Sousa - APR

**Juíz Árbitro:** Claudia Marques - APLe  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar - APR  
**Juíz Nº3:** Ana Cristina Santos - APR



## 5º Testes de Iniciação e Patinagem Livre

Pavilhão Municipal de Tomar (SCT) | 2021-11-06 - 2021-11-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

|   |       |       |     |     |               |                      |                |
|---|-------|-------|-----|-----|---------------|----------------------|----------------|
| 2 | 91442 | UDRZA |     |     | APR <b>ib</b> | Leonor Santos Bonito |                |
|   | Nota  | 5,1   | 5,1 | 5,1 | Penalização   |                      | Resultado      |
|   |       |       |     |     |               |                      | 5,1 - Aprovado |

|   |      |   |   |   |  |  |             |
|---|------|---|---|---|--|--|-------------|
| <b>Um Body Movement</b>   |      |   |   |   |  |  |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Duração mínima de dois (2) segundos.</li> <li>- Combinar a execução do body movement com a frase/estrutura musical escolhida.</li> <li>- ***Utilização do tronco e membros inferiores.***</li> </ul> |      |   |   |   |  |  |             |
|   | Nota | 1 | 0 | 0 |  |  | Penalização |

|   |      |   |   |   |  |  |             |
|---|------|---|---|---|--|--|-------------|
| <b>Patinar num Círculo Fechado para Trás</b>  |      |   |   |   |  |  |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definição de Stroke Backward Outside (S BO) e Backward Inside (S BI).</li> <li>- Correta execução do Cross-Stroke (XS).</li> <li>- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke Inside (S I) e o início do Stroke Outside (S O) seguinte.</li> </ul> |      |   |   |   |  |  |             |
|   | Nota | 0 | 0 | 0 |  |  | Penalização |

|   |      |   |   |   |  |  |             |
|---|------|---|---|---|--|--|-------------|
| <b>Realizar um Avião seguido de Carrinho com o Mesmo Pé</b>   |      |   |   |   |  |  |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avião: perna livre e portadora deverão estar em extensão.</li> <li>- ***Avião: a cintura escapular e bacia deverão estar alinhadas no mesmo plano. A perna livre poderá estar alinhada no mesmo plano ou num plano superior.***</li> <li>- ***Carrinho: baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador.***</li> </ul> |      |   |   |   |  |  |             |
|   | Nota | 0 | 0 | 1 |  |  | Penalização |

|   |      |   |   |   |  |  |             |
|---|------|---|---|---|--|--|-------------|
| <b>Change of Edge sobre um pé</b>   |      |   |   |   |  |  |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- ***Correta definição de rodados exteriores e interiores.***</li> <li>- Durante cinco (5) metros sobre cada um dos pés.</li> <li>- A perna livre deverá estar em extensão à frente ou atrás.</li> </ul> |      |   |   |   |  |  |             |
|   | Nota | 0 | 0 | 0 |  |  | Penalização |

|   |      |   |   |   |  |  |             |
|---|------|---|---|---|--|--|-------------|
| <b>Combinação: Swing Forward Inside + Mohawk Inside - de frente para trás</b>   |      |   |   |   |  |  |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem oscilações do tronco.</li> <li>- ***Manutenção clara do rodado interior durante toda a execução do exercício.***</li> <li>- Finalização do exercício em deslize para trás sem alteração de rodado.</li> </ul> |      |   |   |   |  |  |             |
|   | Nota | 0 | 1 | 0 |  |  | Penalização |

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

**Diretor de Prova:** José Candeias - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Paulo Azevedo - APR  
**Juíz Nº2:** Adriana Sousa - APR

**Juíz Árbitro:** Claudia Marques - APLe  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar - APR  
**Juíz Nº3:** Ana Cristina Santos - APR



## 5º Testes de Iniciação e Patinagem Livre

Pavilhão Municipal de Tomar (SCT) | 2021-11-06 - 2021-11-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

|   |       |       |     |     |               |                          |                |
|---|-------|-------|-----|-----|---------------|--------------------------|----------------|
| 3 | 92576 | UDRZA |     |     | APR <b>ib</b> | Madalena Teixeira Granjo |                |
|   | Nota  | 5.0   | 5.0 | 5.0 | Penalização   |                          | Resultado      |
|   |       |       |     |     |               |                          | 5.0 - Aprovado |

|   |      |   |   |   |  |  |             |
|---|------|---|---|---|--|--|-------------|
| <b>Um Body Movement</b>   |      |   |   |   |  |  |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Duração mínima de dois (2) segundos.</li> <li>- Combinar a execução do body movement com a frase/estrutura musical escolhida.</li> <li>- ***Utilização do tronco e membros inferiores.***</li> </ul> |      |   |   |   |  |  |             |
|   | Nota | 0 | 0 | 1 |  |  | Penalização |

|   |      |   |   |   |  |  |             |
|---|------|---|---|---|--|--|-------------|
| <b>Patinar num Círculo Fechado para Trás</b>  |      |   |   |   |  |  |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definição de Stroke Backward Outside (S BO) e Backward Inside (S BI).</li> <li>- Correta execução do Cross-Stroke (XS).</li> <li>- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke Inside (S I) e o início do Stroke Outside (S O) seguinte.</li> </ul> |      |   |   |   |  |  |             |
|   | Nota | 0 | 0 | 0 |  |  | Penalização |

|   |      |   |   |   |  |  |             |
|---|------|---|---|---|--|--|-------------|
| <b>Realizar um Avião seguido de Carrinho com o Mesmo Pé</b>   |      |   |   |   |  |  |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avião: perna livre e portadora deverão estar em extensão.</li> <li>- ***Avião: a cintura escapular e bacia deverão estar alinhadas no mesmo plano. A perna livre poderá estar alinhada no mesmo plano ou num plano superior.***</li> <li>- ***Carrinho: baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador.***</li> </ul> |      |   |   |   |  |  |             |
|   | Nota | 0 | 0 | 0 |  |  | Penalização |

|   |      |   |   |   |  |  |             |
|---|------|---|---|---|--|--|-------------|
| <b>Change of Edge sobre um pé</b>   |      |   |   |   |  |  |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- ***Correta definição de rodados exteriores e interiores.***</li> <li>- Durante cinco (5) metros sobre cada um dos pés.</li> <li>- A perna livre deverá estar em extensão à frente ou atrás.</li> </ul> |      |   |   |   |  |  |             |
|   | Nota | 0 | 0 | 0 |  |  | Penalização |

|   |      |   |   |    |  |  |             |
|---|------|---|---|----|--|--|-------------|
| <b>Combinação: Swing Forward Inside + Mohawk Inside - de frente para trás</b>   |      |   |   |    |  |  |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem oscilações do tronco.</li> <li>- ***Manutenção clara do rodado interior durante toda a execução do exercício.***</li> <li>- Finalização do exercício em deslize para trás sem alteração de rodado.</li> </ul> |      |   |   |    |  |  |             |
|   | Nota | 0 | 0 | -1 |  |  | Penalização |

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

**Diretor de Prova:** José Candeias - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Paulo Azevedo - APR  
**Juíz Nº2:** Adriana Sousa - APR

**Juíz Árbitro:** Claudia Marques - APLe  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar - APR  
**Juíz Nº3:** Ana Cristina Santos - APR



## 5º Testes de Iniciação e Patinagem Livre

Pavilhão Municipal de Tomar (SCT) | 2021-11-06 - 2021-11-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

|   |       |     |               |                        |             |  |                 |
|---|-------|-----|---------------|------------------------|-------------|--|-----------------|
| 4 | 94177 | CBE | APR <b>ib</b> | Mariana Oliveira Sales |             |  |                 |
|   | Nota  | 4,8 | 5.0           | 4,9                    | Penalização |  | Resultado       |
|   |       |     |               |                        |             |  | 4,9 - Reprovado |

|   |      |   |   |   |  |  |             |
|---|------|---|---|---|--|--|-------------|
| <b>Um Body Movement</b>   |      |   |   |   |  |  |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Duração mínima de dois (2) segundos.</li> <li>- Combinar a execução do body movement com a frase/estrutura musical escolhida.</li> <li>- ***Utilização do tronco e membros inferiores.***</li> </ul> |      |   |   |   |  |  |             |
|   | Nota | 0 | 0 | 0 |  |  | Penalização |

|   |      |   |   |   |  |  |             |
|---|------|---|---|---|--|--|-------------|
| <b>Patinar num Círculo Fechado para Trás</b>  |      |   |   |   |  |  |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definição de Stroke Backward Outside (S BO) e Backward Inside (S BI).</li> <li>- Correta execução do Cross-Stroke (XS).</li> <li>- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke Inside (S I) e o início do Stroke Outside (S O) seguinte.</li> </ul> |      |   |   |   |  |  |             |
|   | Nota | 0 | 0 | 0 |  |  | Penalização |

|   |      |    |   |   |  |  |             |
|---|------|----|---|---|--|--|-------------|
| <b>Realizar um Avião seguido de Carrinho com o Mesmo Pé</b>   |      |    |   |   |  |  |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avião: perna livre e portadora deverão estar em extensão.</li> <li>- ***Avião: a cintura escapular e bacia deverão estar alinhadas no mesmo plano. A perna livre poderá estar alinhada no mesmo plano ou num plano superior.***</li> <li>- ***Carrinho: baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador.***</li> </ul> |      |    |   |   |  |  |             |
|   | Nota | -1 | 0 | 0 |  |  | Penalização |

|   |      |    |   |   |  |  |             |
|---|------|----|---|---|--|--|-------------|
| <b>Change of Edge sobre um pé</b>   |      |    |   |   |  |  |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- ***Correta definição de rodados exteriores e interiores.***</li> <li>- Durante cinco (5) metros sobre cada um dos pés.</li> <li>- A perna livre deverá estar em extensão à frente ou atrás.</li> </ul> |      |    |   |   |  |  |             |
|   | Nota | -1 | 0 | 0 |  |  | Penalização |

|   |      |   |   |    |  |  |             |
|---|------|---|---|----|--|--|-------------|
| <b>Combinação: Swing Forward Inside + Mohawk Inside - de frente para trás</b>   |      |   |   |    |  |  |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem oscilações do tronco.</li> <li>- ***Manutenção clara do rodado interior durante toda a execução do exercício.***</li> <li>- Finalização do exercício em deslize para trás sem alteração de rodado.</li> </ul> |      |   |   |    |  |  |             |
|   | Nota | 0 | 0 | -1 |  |  | Penalização |

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

**Diretor de Prova:** José Candeias - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Paulo Azevedo - APR  
**Juíz Nº2:** Adriana Sousa - APR

**Juíz Árbitro:** Claudia Marques - APLe  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar - APR  
**Juíz Nº3:** Ana Cristina Santos - APR



## 5º Testes de Iniciação e Patinagem Livre

Pavilhão Municipal de Tomar (SCT) | 2021-11-06 - 2021-11-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

|   |       |     |               |                     |             |  |                |
|---|-------|-----|---------------|---------------------|-------------|--|----------------|
| 5 | 84473 | UFE | APR <b>ib</b> | Maria Inês Carvalho |             |  |                |
|   | Nota  | 5,1 | 5.0           | 5.0                 | Penalização |  | Resultado      |
|   |       |     |               |                     |             |  | 5.0 - Aprovado |

|   |      |   |   |   |  |  |             |
|---|------|---|---|---|--|--|-------------|
| <b>Um Body Movement</b>   |      |   |   |   |  |  |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Duração mínima de dois (2) segundos.</li> <li>- Combinar a execução do body movement com a frase/estrutura musical escolhida.</li> <li>- ***Utilização do tronco e membros inferiores.***</li> </ul> |      |   |   |   |  |  |             |
|   | Nota | 0 | 0 | 0 |  |  | Penalização |

|   |      |   |   |   |  |  |             |
|---|------|---|---|---|--|--|-------------|
| <b>Patinar num Círculo Fechado para Trás</b>  |      |   |   |   |  |  |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definição de Stroke Backward Outside (S BO) e Backward Inside (S BI).</li> <li>- Correta execução do Cross-Stroke (XS).</li> <li>- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke Inside (S I) e o início do Stroke Outside (S O) seguinte.</li> </ul> |      |   |   |   |  |  |             |
|   | Nota | 0 | 0 | 0 |  |  | Penalização |

|   |      |   |   |   |  |  |             |
|---|------|---|---|---|--|--|-------------|
| <b>Realizar um Avião seguido de Carrinho com o Mesmo Pé</b>   |      |   |   |   |  |  |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avião: perna livre e portadora deverão estar em extensão.</li> <li>- ***Avião: a cintura escapular e bacia deverão estar alinhadas no mesmo plano. A perna livre poderá estar alinhada no mesmo plano ou num plano superior.***</li> <li>- ***Carrinho: baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador.***</li> </ul> |      |   |   |   |  |  |             |
|   | Nota | 0 | 0 | 0 |  |  | Penalização |

|   |      |   |   |   |  |  |             |
|---|------|---|---|---|--|--|-------------|
| <b>Change of Edge sobre um pé</b>   |      |   |   |   |  |  |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- ***Correta definição de rodados exteriores e interiores.***</li> <li>- Durante cinco (5) metros sobre cada um dos pés.</li> <li>- A perna livre deverá estar em extensão à frente ou atrás.</li> </ul> |      |   |   |   |  |  |             |
|   | Nota | 1 | 0 | 0 |  |  | Penalização |

|   |      |   |   |   |  |  |             |
|---|------|---|---|---|--|--|-------------|
| <b>Combinação: Swing Forward Inside + Mohawk Inside - de frente para trás</b>   |      |   |   |   |  |  |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem oscilações do tronco.</li> <li>- ***Manutenção clara do rodado interior durante toda a execução do exercício.***</li> <li>- Finalização do exercício em deslize para trás sem alteração de rodado.</li> </ul> |      |   |   |   |  |  |             |
|   | Nota | 0 | 0 | 0 |  |  | Penalização |

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

**Diretor de Prova:** José Candeias - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Paulo Azevedo - APR  
**Juíz Nº2:** Adriana Sousa - APR

**Juíz Árbitro:** Claudia Marques - APLe  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar - APR  
**Juíz Nº3:** Ana Cristina Santos - APR



## 5º Testes de Iniciação e Patinagem Livre

Pavilhão Municipal de Tomar (SCT) | 2021-11-06 - 2021-11-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

|   |       |       |               |                    |             |  |                 |
|---|-------|-------|---------------|--------------------|-------------|--|-----------------|
| 6 | 93932 | HCSta | APR <b>ib</b> | Laura Maria Inácio |             |  |                 |
|   | Nota  | 4,8   | 4,8           | 4,8                | Penalização |  | Resultado       |
|   |       |       |               |                    |             |  | 4,8 - Reprovado |

|   |      |   |   |   |  |  |             |
|---|------|---|---|---|--|--|-------------|
| <b>Um Body Movement</b>   |      |   |   |   |  |  |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Duração mínima de dois (2) segundos.</li> <li>- Combinar a execução do body movement com a frase/estrutura musical escolhida.</li> <li>- ***Utilização do tronco e membros inferiores.***</li> </ul> |      |   |   |   |  |  |             |
|   | Nota | 0 | 0 | 0 |  |  | Penalização |

|   |      |    |    |    |  |  |             |
|---|------|----|----|----|--|--|-------------|
| <b>Patinar num Círculo Fechado para Trás</b>  |      |    |    |    |  |  |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definição de Stroke Backward Outside (S BO) e Backward Inside (S BI).</li> <li>- Correta execução do Cross-Stroke (XS).</li> <li>- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke Inside (S I) e o início do Stroke Outside (S O) seguinte.</li> </ul> |      |    |    |    |  |  |             |
|   | Nota | -2 | -1 | -1 |  |  | Penalização |

|   |      |   |   |   |  |  |             |
|---|------|---|---|---|--|--|-------------|
| <b>Realizar um Avião seguido de Carrinho com o Mesmo Pé</b>   |      |   |   |   |  |  |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avião: perna livre e portadora deverão estar em extensão.</li> <li>- ***Avião: a cintura escapular e bacia deverão estar alinhadas no mesmo plano. A perna livre poderá estar alinhada no mesmo plano ou num plano superior.***</li> <li>- ***Carrinho: baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador.***</li> </ul> |      |   |   |   |  |  |             |
|   | Nota | 0 | 0 | 0 |  |  | Penalização |

|   |      |   |   |   |  |  |             |
|---|------|---|---|---|--|--|-------------|
| <b>Change of Edge sobre um pé</b>   |      |   |   |   |  |  |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- ***Correta definição de rodados exteriores e interiores.***</li> <li>- Durante cinco (5) metros sobre cada um dos pés.</li> <li>- A perna livre deverá estar em extensão à frente ou atrás.</li> </ul> |      |   |   |   |  |  |             |
|   | Nota | 0 | 0 | 0 |  |  | Penalização |

|   |      |   |    |    |  |  |             |
|---|------|---|----|----|--|--|-------------|
| <b>Combinação: Swing Forward Inside + Mohawk Inside - de frente para trás</b>   |      |   |    |    |  |  |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem oscilações do tronco.</li> <li>- ***Manutenção clara do rodado interior durante toda a execução do exercício.***</li> <li>- Finalização do exercício em deslize para trás sem alteração de rodado.</li> </ul> |      |   |    |    |  |  |             |
|   | Nota | 0 | -1 | -1 |  |  | Penalização |

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

**Diretor de Prova:** José Candeias - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Paulo Azevedo - APR  
**Juíz Nº2:** Adriana Sousa - APR

**Juíz Árbitro:** Claudia Marques - APLe  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar - APR  
**Juíz Nº3:** Ana Cristina Santos - APR



## 5º Testes de Iniciação e Patinagem Livre

Pavilhão Municipal de Tomar (SCT) | 2021-11-06 - 2021-11-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

| 7 | 96176 | HCSta |     |     | APR <b>ib</b> | Beatriz Lira Bacry |  |           |                 |
|---|-------|-------|-----|-----|---------------|--------------------|--|-----------|-----------------|
|   | Nota  | 4,8   | 4,8 | 4,9 | Penalização   |                    |  | Resultado | 4,8 - Reprovado |

| <u>Um Body Movement</u>   |      |   |   |   |  |  |  |             |  |
|---|------|---|---|---|--|--|--|-------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Duração mínima de dois (2) segundos.</li> <li>- Combinar a execução do body movement com a frase/estrutura musical escolhida.</li> <li>- ***Utilização do tronco e membros inferiores.***</li> </ul> |      |   |   |   |  |  |  |             |  |
|   | Nota | 0 | 0 | 1 |  |  |  | Penalização |  |

| <u>Patinar num Círculo Fechado para Trás</u>  |      |   |   |   |  |  |  |             |  |
|---|------|---|---|---|--|--|--|-------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definição de Stroke Backward Outside (S BO) e Backward Inside (S BI).</li> <li>- Correta execução do Cross-Stroke (XS).</li> <li>- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke Inside (S I) e o início do Stroke Outside (S O) seguinte.</li> </ul> |      |   |   |   |  |  |  |             |  |
|   | Nota | 0 | 0 | 0 |  |  |  | Penalização |  |

| <u>Realizar um Avião seguido de Carrinho com o Mesmo Pé</u>   |      |    |    |    |  |  |  |             |  |
|---|------|----|----|----|--|--|--|-------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avião: perna livre e portadora deverão estar em extensão.</li> <li>- ***Avião: a cintura escapular e bacia deverão estar alinhadas no mesmo plano. A perna livre poderá estar alinhada no mesmo plano ou num plano superior.***</li> <li>- ***Carrinho: baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador.***</li> </ul> |      |    |    |    |  |  |  |             |  |
|   | Nota | -1 | -1 | -1 |  |  |  | Penalização |  |

| <u>Change of Edge sobre um pé</u>   |      |   |   |   |  |  |  |             |  |
|---|------|---|---|---|--|--|--|-------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- ***Correta definição de rodados exteriores e interiores.***</li> <li>- Durante cinco (5) metros sobre cada um dos pés.</li> <li>- A perna livre deverá estar em extensão à frente ou atrás.</li> </ul> |      |   |   |   |  |  |  |             |  |
|   | Nota | 0 | 0 | 0 |  |  |  | Penalização |  |

| <u>Combinação: Swing Forward Inside + Mohawk Inside - de frente para trás</u>   |      |    |    |    |  |  |  |             |  |
|---|------|----|----|----|--|--|--|-------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem oscilações do tronco.</li> <li>- ***Manutenção clara do rodado interior durante toda a execução do exercício.***</li> <li>- Finalização do exercício em deslize para trás sem alteração de rodado.</li> </ul> |      |    |    |    |  |  |  |             |  |
|   | Nota | -1 | -1 | -1 |  |  |  | Penalização |  |

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

**Diretor de Prova:** José Candeias - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Paulo Azevedo - APR  
**Juíz Nº2:** Adriana Sousa - APR

**Juíz Árbitro:** Claudia Marques - APLe  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar - APR  
**Juíz Nº3:** Ana Cristina Santos - APR