



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

1	101428	HCTig			APR <b>ib</b>	Gabriela Mira Serôdio		
	Nota	5,2	5,2	5,1	Penalização		Resultado	5,2 - Aprovado

#### Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

#### Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

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

#### Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

#### Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo

**Juíz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal

**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo

**Juíz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa

**Juíz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juíz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

2	95726	UDRZA	APRiB	Mariana Rodrigues Santos				
	Nota	5,3	5,1	5,3	Penalização		Resultado	5,2 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>								
	Nota	1	0	0			Penalização	

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>								
	Nota	0	0	1			Penalização	

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>								
	Nota	1	0	1			Penalização	

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>								
	Nota	1	1	1			Penalização	

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo  
**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo  
**Juíz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juíz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal  
**Juíz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa  
**Juíz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

3	102655	GCCC			APR <b>ib</b>	Maria Leonor Catita		
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>								
	Nota	0	1	1			Penalização	

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>								
	Nota	0	-1	-1			Penalização	

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo  
**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo  
**Juíz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juíz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal  
**Juíz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa  
**Juíz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

4	98893	GCCC			APR <b>ib</b>	Alice Ferreira Simões		
	Nota	5,1	5,3	5,1	Penalização		Resultado	5,2 - Aprovado

#### Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

#### Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

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

#### Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

#### Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo

**Juíz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal

**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo

**Juíz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa

**Juíz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juíz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

5	102662	GCCC			APR <b>ib</b>	Valentina Vitória Velden		
Nota		5,1	5,3	5,1	Penalização	Resultado		5,2 - Aprovado

#### Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

#### Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

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

#### Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

#### Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo

**Juíz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal

**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo

**Juíz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa

**Juíz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juíz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

6	100685	GCCC			APR <b>ib</b>	Vicente Marques Pinto		
Nota		5,2	5,4	5,2	Penalização	Resultado		5,3 - Aprovado

#### Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

#### Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

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

#### Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

#### Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo

**Juíz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal

**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo

**Juíz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa

**Juíz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juíz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

7	100683	GCCC			APR <b>ib</b>	Eva Joenk David		
Nota		5,1	5,2	5,2	Penalização	Resultado		5,2 - Aprovado

#### Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

#### Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

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

#### Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

#### Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo

**Juíz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal

**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo

**Juíz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa

**Juíz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juíz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

8	95189	GCCC			APR <b>ib</b>	Assunção Jacob Gama			
	Nota	5,3	5,2	5,2	Penalização		Resultado	5,2 - Aprovado	

#### Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

#### Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

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

#### Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

#### Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo

**Juíz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal

**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo

**Juíz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa

**Juíz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juíz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

9	101096	GRVM	APCoi	Nicole Beatriz Martins			
	Nota	5,0	5,1	5,0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

<b><u>Carrinho nos dois pés para a frente</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>							
	Nota	1	1	0			Penalização

<b><u>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b><u>Curvas exteriores sobre um pé</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	-1	0	0			Penalização

<b><u>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b><u>Deslizar em posição de 4 para a frente</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo  
**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo  
**Juíz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juíz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal  
**Juíz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa  
**Juíz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

10	102411	GRVM	APCoi	Alice Antunes Matos				
	Nota	5,0	5,1	5,0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

<b><u>Carrinho nos dois pés para a frente</u></b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>								
	Nota	1	1	1			Penalização	

<b><u>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</u></b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b><u>Curvas exteriores sobre um pé</u></b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>								
	Nota	-1	-1	-1			Penalização	

<b><u>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</u></b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>								
	Nota	0	1	0			Penalização	

<b><u>Deslizar em posição de 4 para a frente</u></b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo  
**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo  
**Juíz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juíz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal  
**Juíz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa  
**Juíz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

11	98908	HCSta			APRiB	Vitória Botequim Piedade		
	Nota	5,1	5,1	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

#### Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

#### Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

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

#### Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

#### Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo

**Juíz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal

**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo

**Juíz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa

**Juíz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juíz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

12	103192	HCSta	APRiB	Leonor Montez Correia			
	Nota	5,3	5,1	5,3	Penalização		Resultado
							5,2 - Aprovado

#### Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

#### Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

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

#### Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

#### Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo

**Juíz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal

**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo

**Juíz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa

**Juíz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juíz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

13	103188	HCSta	APRiB	Tatiana Filipa Rodrigues			
	Nota	5,1	5,1	5,1	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

#### Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

#### Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

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

#### Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

#### Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo

**Juíz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal

**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo

**Juíz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa

**Juíz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juíz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

14	103179	HCSta	APRiB	Maria Madalena Luís			
	Nota	5,4	5,3	5,3	Penalização		Resultado
							5,3 - Aprovado

#### Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

#### Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

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

#### Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

#### Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo

**Juíz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal

**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo

**Juíz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa

**Juíz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juíz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

15	95380	CDTN			APR <b>ib</b>	Vitoria Antunes Duque		
	Nota	4,9	4,8	4,9	Penalização		Resultado	4,9 - Reprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>								
	Nota	-1	-1	-2			Penalização	

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>								
	Nota	-1	-1	0			Penalização	

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>								
	Nota	1	0	1			Penalização	

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo  
**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo  
**Juíz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juíz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal  
**Juíz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa  
**Juíz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

16	97475	CDTN			APR <b>ib</b>	Bruna Domingos Vinhas	
	Nota	5,3	5,2	5,2	Penalização		Resultado
							5,2 - Aprovado

#### Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

#### Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

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

#### Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

#### Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo

**Juíz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal

**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo

**Juíz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa

**Juíz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juíz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

17	100682	JO	APR <b>ib</b>	Soraia Luana Santos				
	Nota	5,2	5,0	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

#### Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

#### Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

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

#### Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

#### Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo

**Juíz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal

**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo

**Juíz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa

**Juíz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juíz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

18	100811	JO	APR <b>ib</b>	Mariia Moiseienko				
	Nota	5,2	5.0	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

#### Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

#### Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

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

#### Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

#### Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo

**Juíz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal

**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo

**Juíz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa

**Juíz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juíz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

19	102565	JO	APR <b>ib</b>	Joana Dias Coelho				
	Nota	5,1	5,2	5,0	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

#### Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

#### Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

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

#### Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

#### Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo

**Juíz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal

**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo

**Juíz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa

**Juíz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juíz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

20	100530	UDCha	APRiB	Ana Rita Saturnino			
	Nota	5,0	5,0	5,1	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

<b><u>Carrinho nos dois pés para a frente</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

<b><u>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	0	0	1			Penalização

<b><u>Curvas exteriores sobre um pé</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b><u>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	0	1	1			Penalização

<b><u>Deslizar em posição de 4 para a frente</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	1	0	0			Penalização

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo  
**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo  
**Juíz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juíz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal  
**Juíz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa  
**Juíz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

21	97036	UDCha	APRiB	Maria Carlota Patrício			
	Nota	4,8	4,9	4,9	Penalização		Resultado 4,9 - Reprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	-1	0	0			Penalização

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	0	0	-1			Penalização

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	0	0	1			Penalização

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo  
**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo  
**Juíz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juíz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal  
**Juíz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa  
**Juíz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

22	96096	SCT			APR <b>ib</b>	Maria Carmo Segorbe			
	Nota	5,0	5,2	5,0	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado	

#### Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

#### Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

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

#### Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

#### Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo

**Juíz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal

**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo

**Juíz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa

**Juíz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juíz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

1	100637	GCCC			APRiB	Margarida Garcia Tadeia	
	Nota	5,2	5,2	5,2	Penalização		Resultado
							5,2 - Aprovado

<b>Patinar Em Círculo Fechado Para frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)</li> <li>– Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)</li> <li>– Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	0	1			Penalização

<b>Curvas exteriores para trás</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Change of edge sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente os rodados exteriores e interiores</li> <li>– Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés</li> <li>– Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado</li> </ul>							
	Nota	1	0	0			Penalização

<b>Salto de Cavalo</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizar apenas um travão</li> <li>– Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta</li> <li>– Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta</li> </ul>							
	Nota	1	1	1			Penalização

<b>Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador</li> <li>– Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre o pé portador</li> </ul>							
	Nota	0	1	0			Penalização

<b>Um Body Movement (BM)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>– Demonstrar fluidez no movimento</li> <li>– Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

2	95188	GCCC			APRiB	Leonor Bento Pedro		
	Nota	5,0	5,0	5,1	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

#### Patinar Em Círculo Fechado Para frente

- Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)
- Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)
- Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

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

#### Curvas exteriores para trás

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

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

#### Change of edge sobre um pé

- Definir corretamente os rodados exteriores e interiores
- Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés
- Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado

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

#### Salto de Cavalo

- Utilizar apenas um travão
- Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta
- Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta

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

#### Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)

- Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador
- Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre o pé portador

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

#### Um Body Movement (BM)

- Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Demonstrar fluidez no movimento
- Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)

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

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo

**Juiz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal

**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo

**Juiz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa

**Juiz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juiz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

3	95161	GCCC			APR <b>ib</b>	Táisa Castanhas Nunes			
	Nota	5,0	5,1	5,3	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado	

<b>Patinar Em Círculo Fechado Para frente</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)</li> <li>– Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)</li> <li>– Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rinkue (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido</li> </ul>									
	Nota	0	0	0					Penalização

<b>Curvas exteriores para trás</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>									
	Nota	0	0	1					Penalização

<b>Change of edge sobre um pé</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente os rodados exteriores e interiores</li> <li>– Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés</li> <li>– Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado</li> </ul>									
	Nota	0	0	0					Penalização

<b>Salto de Cavalo</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizar apenas um travão</li> <li>– Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta</li> <li>– Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta</li> </ul>									
	Nota	0	0	1					Penalização

<b>Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador</li> <li>– Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre o pé portador</li> </ul>									
	Nota	0	1	1					Penalização

<b>Um Body Movement (BM)</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>– Demonstrar fluidez no movimento</li> <li>– Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)</li> </ul>									
	Nota	0	0	0					Penalização

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

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

4	97837	GCCC			APRib	leva Kambur		
	Nota	5,3	5,3	5,3	Penalização		Resultado	5,3 - Aprovado

<b>Patinar Em Círculo Fechado Para frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)</li> <li>– Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)</li> <li>– Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido</li> </ul>								
	Nota	1	0	0			Penalização	

<b>Curvas exteriores para trás</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Change of edge sobre um pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente os rodados exteriores e interiores</li> <li>– Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés</li> <li>– Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado</li> </ul>								
	Nota	1	1	0			Penalização	

<b>Salto de Cavalo</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizar apenas um travão</li> <li>– Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta</li> <li>– Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta</li> </ul>								
	Nota	0	1	1			Penalização	

<b>Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador</li> <li>– Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre o pé portador</li> </ul>								
	Nota	1	1	2			Penalização	

<b>Um Body Movement (BM)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>– Demonstrar fluidez no movimento</li> <li>– Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

5	98919	UDCha	APRiB	Micaela Filipa Lourenço				
	Nota	4,9	4,9	4,9	Penalização		Resultado	4,9 - Reprovado

<b>Patinar Em Círculo Fechado Para frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)</li> <li>– Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)</li> <li>– Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Curvas exteriores para trás</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>								
	Nota	-1	-1	-1			Penalização	

<b>Change of edge sobre um pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente os rodados exteriores e interiores</li> <li>– Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés</li> <li>– Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado</li> </ul>								
	Nota	0	-1	-1			Penalização	

<b>Salto de Cavalo</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizar apenas um travão</li> <li>– Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta</li> <li>– Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta</li> </ul>								
	Nota	0	1	1			Penalização	

<b>Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador</li> <li>– Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre o pé portador</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Um Body Movement (BM)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>– Demonstrar fluidez no movimento</li> <li>– Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

6	97857	UDCha			APRib	Mariana Lopes Rosa		
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

<b>Patinar Em Círculo Fechado Para frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)</li> <li>– Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)</li> <li>– Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Curvas exteriores para trás</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Change of edge sobre um pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente os rodados exteriores e interiores</li> <li>– Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés</li> <li>– Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Salto de Cavalo</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizar apenas um travão</li> <li>– Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta</li> <li>– Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador</li> <li>– Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre o pé portador</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Um Body Movement (BM)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>– Demonstrar fluidez no movimento</li> <li>– Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

7	96471	UDCha			APRib	Mafalda Moedas Trincão		
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

<b>Patinar Em Círculo Fechado Para frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)</li> <li>– Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)</li> <li>– Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Curvas exteriores para trás</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>								
	Nota	0	0	-1			Penalização	

<b>Change of edge sobre um pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente os rodados exteriores e interiores</li> <li>– Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés</li> <li>– Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Salto de Cavalo</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizar apenas um travão</li> <li>– Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta</li> <li>– Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta</li> </ul>								
	Nota	0	0	1			Penalização	

<b>Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador</li> <li>– Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre o pé portador</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Um Body Movement (BM)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>– Demonstrar fluidez no movimento</li> <li>– Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

8	98229	JO	APR <b>ib</b>	Eva Batista Crespo			
	Nota	4,9	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

#### Patinar Em Círculo Fechado Para frente

- Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)
- Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)
- Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

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

#### Curvas exteriores para trás

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

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

#### Change of edge sobre um pé

- Definir corretamente os rodados exteriores e interiores
- Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés
- Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado

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

#### Salto de Cavalo

- Utilizar apenas um travão
- Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta
- Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta

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

#### Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)

- Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador
- Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre o pé portador

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

#### Um Body Movement (BM)

- Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Demonstrar fluidez no movimento
- Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)

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

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo

**Juiz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal

**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo

**Juiz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa

**Juiz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juiz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

9	98579	JO			APR <b>ib</b>	Leandra Brigido	
	Nota	5,0	4,9	5,1	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

<b>Patinar Em Círculo Fechado Para frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)</li> <li>– Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)</li> <li>– Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Curvas exteriores para trás</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	0	0	1			Penalização

<b>Change of edge sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente os rodados exteriores e interiores</li> <li>– Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés</li> <li>– Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado</li> </ul>							
	Nota	0	-1	0			Penalização

<b>Salto de Cavalo</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizar apenas um travão</li> <li>– Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta</li> <li>– Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador</li> <li>– Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre o pé portador</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Um Body Movement (BM)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>– Demonstrar fluidez no movimento</li> <li>– Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo

**Juiz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal

**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo

**Juiz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa

**Juiz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juiz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

10	95408	CDTN			APR <b>ib</b>	Isis Silva Abreu		
	Nota	4,9	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

#### Patinar Em Círculo Fechado Para frente

- Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)
- Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)
- Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

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

#### Curvas exteriores para trás

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

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

#### Change of edge sobre um pé

- Definir corretamente os rodados exteriores e interiores
- Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés
- Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado

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

#### Salto de Cavalo

- Utilizar apenas um travão
- Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta
- Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta

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

#### Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)

- Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador
- Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre o pé portador

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

#### Um Body Movement (BM)

- Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Demonstrar fluidez no movimento
- Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)

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

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

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

11	99447	CDTN			APRiB	Ana Carolina Afanasiev			
	Nota	4,7	4,8	4,7	Penalização			Resultado	4,7 - Reprovado

<b>Patinar Em Círculo Fechado Para frente</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)</li> <li>– Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)</li> <li>– Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido</li> </ul>									
	Nota	0	-1	0				Penalização	

<b>Curvas exteriores para trás</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>									
	Nota	0	0	0				Penalização	

<b>Change of edge sobre um pé</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente os rodados exteriores e interiores</li> <li>– Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés</li> <li>– Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado</li> </ul>									
	Nota	-1	-1	-1				Penalização	

<b>Salto de Cavalo</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizar apenas um travão</li> <li>– Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta</li> <li>– Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta</li> </ul>									
	Nota	0	1	0				Penalização	

<b>Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador</li> <li>– Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre o pé portador</li> </ul>									
	Nota	-2	-1	-2				Penalização	

<b>Um Body Movement (BM)</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>– Demonstrar fluidez no movimento</li> <li>– Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)</li> </ul>									
	Nota	0	0	0				Penalização	

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

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

12	97868	CDTN			APR <b>ib</b>	Dânia Santos Duarte		
	Nota	5.0	5.0	4,9	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

<b>Patinar Em Círculo Fechado Para frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)</li> <li>– Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)</li> <li>– Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido</li> </ul>								
	Nota	0	-1	0			Penalização	

<b>Curvas exteriores para trás</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>								
	Nota	0	0	1			Penalização	

<b>Change of edge sobre um pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente os rodados exteriores e interiores</li> <li>– Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés</li> <li>– Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado</li> </ul>								
	Nota	0	0	-1			Penalização	

<b>Salto de Cavalo</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizar apenas um travão</li> <li>– Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta</li> <li>– Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta</li> </ul>								
	Nota	0	1	0			Penalização	

<b>Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador</li> <li>– Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre o pé portador</li> </ul>								
	Nota	0	0	-1			Penalização	

<b>Um Body Movement (BM)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>– Demonstrar fluidez no movimento</li> <li>– Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

13	100993	CDTN	APR <b>ib</b>	Joana Serra Ferreira			
	Nota	5,1	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

#### Patinar Em Círculo Fechado Para frente

- Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)
- Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)
- Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

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

#### Curvas exteriores para trás

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

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

#### Change of edge sobre um pé

- Definir corretamente os rodados exteriores e interiores
- Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés
- Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado

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

#### Salto de Cavalo

- Utilizar apenas um travão
- Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta
- Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta

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

#### Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)

- Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador
- Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre o pé portador

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

#### Um Body Movement (BM)

- Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Demonstrar fluidez no movimento
- Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)

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

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo

**Juiz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal

**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo

**Juiz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa

**Juiz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juiz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

14	102772	HCSta			APRib	Dolouriana Pereira Santos		
Nota		5,0	5,0	5,1	Penalização	Resultado		5.0 - Aprovado

<b>Patinar Em Círculo Fechado Para frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)</li> <li>– Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)</li> <li>– Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido</li> </ul>								
Nota		0	0	0	Penalização			

<b>Curvas exteriores para trás</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>								
Nota		0	0	0	Penalização			

<b>Change of edge sobre um pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente os rodados exteriores e interiores</li> <li>– Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés</li> <li>– Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado</li> </ul>								
Nota		0	0	0	Penalização			

<b>Salto de Cavalo</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizar apenas um travão</li> <li>– Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta</li> <li>– Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta</li> </ul>								
Nota		0	0	1	Penalização			

<b>Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador</li> <li>– Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre o pé portador</li> </ul>								
Nota		0	0	0	Penalização			

<b>Um Body Movement (BM)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>– Demonstrar fluidez no movimento</li> <li>– Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)</li> </ul>								
Nota		0	0	0	Penalização			

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

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

1	100177	SCT	APR <b>ib</b>	Carolina Alexandra Oliveira			
	Nota	5,0	5,1	5,1	Penalização		Resultado
							5,1 - 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
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

#### Deslizar em posição de Avião (Camel)

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia

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

#### Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

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

#### Combinação: Piquê Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside – 3t FO)

- Executar o piquê com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

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

#### Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos

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

#### Patinar num círculo fechado para trás

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)
- Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

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

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

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

2	78780	SCT	APR <b>ib</b>	Rita Delgado Matias			
	Nota	4,7	4,7	4,8	Penalização		Resultado
							4,7 - Reprovado

#### 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
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

#### Deslizar em posição de Avião (Camel)

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia

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

#### Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

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

#### Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside – 3t FO)

- Executar o piqué com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

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

#### Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos

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

#### Patinar num círculo fechado para trás

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)
- Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

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

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

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

3	99319	SCT	APR <b>ib</b>	Valentina Quattrocchi Gasparetto			
	Nota	5,0	4,9	5,0	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
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

#### Deslizar em posição de Avião (Camel)

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia

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

#### Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

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

#### Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside – 3t FO)

- Executar o piqué com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

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

#### Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos

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

#### Patinar num círculo fechado para trás

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)
- Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

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

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

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

4	99650	GRVM	APCoi	Érica Duarte Saraiva			
	Nota	5.0	5.0	5.0	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
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

#### Deslizar em posição de Avião (Camel)

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia

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

#### Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

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

#### Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside – 3t FO)

- Executar o piqué com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

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

#### Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos

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

#### Patinar num círculo fechado para trás

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)
- Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

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

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

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. III

5	95208	GRVM	APCoi	Isabel Santos Ferreira			
	Nota	4,5	4,4	4,3	Penalização		Resultado
							4,4 - Reprovado

#### 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
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

#### Deslizar em posição de Avião (Camel)

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia

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

#### Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

	Nota	-2	-2	-2			Penalização
--	------	----	----	----	--	--	-------------

#### Combinação: Piquê Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside – 3t FO)

- Executar o piquê com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

	Nota	-2	-2	-2			Penalização
--	------	----	----	----	--	--	-------------

#### Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos

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

#### Patinar num círculo fechado para trás

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)
- Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

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

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo

**Juiz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal

**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo

**Juiz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa

**Juiz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juiz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. III

6	100191	GRVM	APCoi	Luísa Mendes Pereira			
	Nota	4,7	4,7	4,5	Penalização		Resultado 4,6 - Reprovado

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés</li> <li>- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Deslizar em posição de Avião (Camel)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão</li> <li>- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>- Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

<b>Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)</li> <li>- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

<b>Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar o piqué com fluidez e velocidade</li> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)</li> <li>- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	-2			Penalização

<b>Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos</li> <li>- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Patinar num círculo fechado para trás</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)</li> <li>- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)</li> <li>- Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	0	-1			Penalização

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

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

7	96923	JO	APR <b>ib</b>	Luísa Patriarca Gonçalves			
	Nota	4,9	5.0	5.0	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
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

#### Deslizar em posição de Avião (Camel)

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia

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

#### Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

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

#### Combinação: Piquê Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside – 3t FO)

- Executar o piquê com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

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

#### Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos

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

#### Patinar num círculo fechado para trás

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)
- Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

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

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

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

8	96886	HCSta			APRiB	Maria Inês Neves	
	Nota	5.0	5.0	5.0	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
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

#### Deslizar em posição de Avião (Camel)

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia

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

#### Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

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

#### Combinação: Piquê Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside – 3t FO)

- Executar o piquê com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

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

#### Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos

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

#### Patinar num círculo fechado para trás

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)
- Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

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

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

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. III

9	97117	UDCha	APR <b>ib</b>	Joana Carolina Patrício				
	Nota	4,6	4,8	4,7	Penalização		Resultado	4,7 - Reprovado

#### 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
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

#### Deslizar em posição de Avião (Camel)

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia

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

#### Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

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

#### Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside – 3t FO)

- Executar o piqué com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

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

#### Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos

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

#### Patinar num círculo fechado para trás

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)
- Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

Nota	-2	-1	-2	Penalização	
------	----	----	----	-------------	--

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo

**Juiz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal

**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo

**Juiz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa

**Juiz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juiz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

10	97628	UDCha			APR <b>ib</b>	Lara Amorim Madureira	
	Nota	5.0	5.0	5.0	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
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

#### Deslizar em posição de Avião (Camel)

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia

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

#### Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

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

#### Combinação: Piquê Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside – 3t FO)

- Executar o piquê com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

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

#### Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos

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

#### Patinar num círculo fechado para trás

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)
- Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

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

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

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

11	94845	UDCha	APRiB	Maria Inês Pimenta			
	Nota	4,9	5.0	5.0	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
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

#### Deslizar em posição de Avião (Camel)

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia

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

#### Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

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

#### Combinação: Piquê Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside – 3t FO)

- Executar o piquê com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

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

#### Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos

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

#### Patinar num círculo fechado para trás

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)
- Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

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

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

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. III

12	96226	UDCha	APRiB	Maria Francisca Jejum			
	Nota	4,6	4,7	4,6	Penalização		Resultado 4,6 - Reprovado

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés</li> <li>- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Deslizar em posição de Avião (Camel)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão</li> <li>- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>- Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

<b>Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)</li> <li>- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

<b>Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar o piqué com fluidez e velocidade</li> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)</li> <li>- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo</li> </ul>							
	Nota	-1	0	-1			Penalização

<b>Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos</li> <li>- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

<b>Patinar num círculo fechado para trás</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)</li> <li>- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)</li> <li>- Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo  
**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo  
**Juíz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juíz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal  
**Juíz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa  
**Juíz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. III

13	96301	CDTN	APR <b>ib</b>	Leonor Gonçalves Rebeca				
	Nota	4,1	4,2	4,0	Penalização	0,5	Resultado	4,1 - Reprovado

#### 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
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

#### Deslizar em posição de Avião (Camel)

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia

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

#### Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

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

#### Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside – 3t FO)

- Executar o piqué com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

Nota	-2	-2	-2	Penalização	-0,5
------	----	----	----	-------------	------

#### Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos

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

#### Patinar num círculo fechado para trás

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)
- Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

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

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo

**Juiz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal

**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo

**Juiz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa

**Juiz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juiz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

1	96219	UDCha		APRiB	Leonor Conceição Duarte	
	Nota	4,9	5.0	5.0	Penalização	Resultado
						5.0 - Aprovado

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para Trás</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>– A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>– Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés</li> <li>– Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior</li> </ul>						
	Nota	0	0	0	Penalização	

<b>Rotação sobre os dois pés</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizar um movimento contínuo durante as rotações</li> <li>– Manter ambos os pés em contacto com a superfície, oito (8) rodas, durante todo o exercício</li> <li>– Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões</li> </ul>						
	Nota	0	0	1	Penalização	

<b>Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída</li> <li>– Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos</li> <li>– Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões</li> </ul>						
	Nota	0	0	0	Penalização	

<b>Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Manter o rodado constante durante a execução do exercício</li> <li>– Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> </ul>						
	Nota	0	0	0	Penalização	

<b>Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk</li> <li>– Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)</li> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>						
	Nota	0	0	0	Penalização	

<b>Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro</li> <li>– Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão</li> <li>– Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício</li> </ul>						
	Nota	-1	0	-1	Penalização	

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

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

2	96469	UDCha	APRiB	Carlota Maria Cardoso			
	Nota	4,8	4,9	4,8	Penalização		Resultado
							4,8 - Reprovado

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para Trás</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés</li> <li>- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

<b>Rotação sobre os dois pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar um movimento contínuo durante as rotações</li> <li>- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, oito (8) rodas, durante todo o exercício</li> <li>- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar todas as fases de um salto: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos</li> <li>- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter o rodado constante durante a execução do exercício</li> <li>- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo</li> <li>- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk</li> <li>- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Três Interior Frente (Three turn forward inside - 3t FI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro</li> <li>- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão</li> <li>- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício</li> </ul>							
	Nota	-1	0	-1			Penalização

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

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

3	89458	HCTig			APRiB	Maria Carolina Alves		
	Nota	5,1	5,2	5,0	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

#### Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

#### Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

#### Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

#### Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

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

#### Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

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

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

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

4	97703	GCCC			APRiB	Carolina Sofia Nunes		
Nota		5,1	5,1	5,0	Penalização	Resultado		5,1 - Aprovado

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

#### Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

#### Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

#### Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

#### Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

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

#### Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

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

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

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

5	89930	GCCC			APRiB	Beatriz Açucena Friezas		
	Nota	4,5	4,6	4,4	Penalização		Resultado	4,5 - Reprovado

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para Trás</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés</li> <li>- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Rotação sobre os dois pés</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar um movimento contínuo durante as rotações</li> <li>- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, oito (8) rodas, durante todo o exercício</li> <li>- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões</li> </ul>								
	Nota	-1	-1	-2			Penalização	

<b>Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar todas as fases de um salto: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos</li> <li>- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter o rodado constante durante a execução do exercício</li> <li>- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo</li> <li>- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk</li> <li>- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>								
	Nota	-2	-1	-2			Penalização	

<b>Três Interior Frente (Three turn forward inside - 3t FI)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro</li> <li>- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão</li> <li>- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício</li> </ul>								
	Nota	-2	-2	-2			Penalização	

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

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

6	97803	GCCC			APRiB	Camila Sofia Capela		
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para Trás</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés</li> <li>- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Rotação sobre os dois pés</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar um movimento contínuo durante as rotações</li> <li>- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, oito (8) rodas, durante todo o exercício</li> <li>- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões</li> </ul>								
	Nota	1	0	1			Penalização	

<b>Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar todas as fases de um salto: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos</li> <li>- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter o rodado constante durante a execução do exercício</li> <li>- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo</li> <li>- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> </ul>								
	Nota	-1	0	0			Penalização	

<b>Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk</li> <li>- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Três Interior Frente (Three turn forward inside - 3t FI)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro</li> <li>- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão</li> <li>- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício</li> </ul>								
	Nota	0	0	-1			Penalização	

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

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

7	89687	GCCC			APR <b>ib</b>	Maria Carolina Salvaterra		
	Nota	4,9	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

#### Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

#### Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

#### Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

#### Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

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

#### Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

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

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

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

8	98840	HCSta			APRiB	Maria Clara Migueis			
	Nota	5,0	5,0	5,1	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado	

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

#### Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

#### Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

#### Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

#### Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

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

#### Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

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

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

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

9	100790	HCSta			APRiB	Raquel Fernandes Fragoso		
	Nota	5,0	4,9	5,0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para Trás</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés</li> <li>- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior</li> </ul>								
	Nota	0	-1	0			Penalização	

<b>Rotação sobre os dois pés</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar um movimento contínuo durante as rotações</li> <li>- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, oito (8) rodas, durante todo o exercício</li> <li>- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar todas as fases de um salto: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos</li> <li>- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter o rodado constante durante a execução do exercício</li> <li>- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo</li> <li>- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk</li> <li>- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Três Interior Frente (Three turn forward inside - 3t FI)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro</li> <li>- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão</li> <li>- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

10	87409	JO	APR <b>ib</b>	Leonor Ribeiro Amorim			
	Nota	5,1	5,1	5,0	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

#### Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

#### Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

#### Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

#### Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

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

#### Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

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

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

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

11	96923	JO	APRiB	Luísa Patriarca Gonçalves			
	Nota	4,7	4,8	4,7	Penalização		Resultado 4,7 - Reprovado

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para Trás</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés</li> <li>- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Rotação sobre os dois pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar um movimento contínuo durante as rotações</li> <li>- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, oito (8) rodas, durante todo o exercício</li> <li>- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

<b>Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar todas as fases de um salto: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos</li> <li>- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter o rodado constante durante a execução do exercício</li> <li>- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo</li> <li>- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk</li> <li>- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	-1	0	-1			Penalização

<b>Três Interior Frente (Three turn forward inside - 3t FI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro</li> <li>- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão</li> <li>- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

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

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

12	96942	JO	APR <b>ib</b>	Íris Reis Lopes			
	Nota	5,0	5,0	4,9	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

#### Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

#### Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

#### Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

#### Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

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

#### Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

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

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

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

1	98617	HCSta			APRiB	Amélia Almeida Mendes		
	Nota	5,0	5,1	5,0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

<b>Deslizar em posição de Águia</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter o tronco direito e verticalizado</li> <li>Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido</li> <li>Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados</li> </ul>								
	Nota	0	0	1			Penalização	

<b>One Foot Turns (iniciação ao travelling)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter um ritmo constante de execução durante as duas (2) viragens</li> <li>Manter o tronco em posição verticalizada</li> <li>Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rink</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções</li> <li>Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé</li> </ul>								
	Nota	0	1	0			Penalização	

<b>Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões</li> <li>Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões</li> </ul>								
	Nota	0	0	-1			Penalização	

<b>Dois Body Movements (BM)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento</li> <li>Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk BO) - Open ou Heel to Heel</li> <li>Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

2	93331	GRVM	APCoi	Filipa André Pedro			
	Nota	5,0	5,0	4,9	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovado

<b>Deslizar em posição de Águia</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido</li> <li>– Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>One Foot Turns (iniciação ao travelling)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Manter um ritmo constante de execução durante as duas (2) viragens</li> <li>– Manter o tronco em posição verticalizada</li> <li>– Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rink</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída</li> <li>– Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé</li> </ul>							
	Nota	0	0	-1			Penalização

<b>Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>– Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões</li> <li>– Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Dois Body Movements (BM)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>– Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento</li> <li>– Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>– Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk BO) – Open ou Heel to Heel</li> <li>– Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo  
**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo  
**Juíz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juíz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal  
**Juíz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa  
**Juíz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

3	97361	JO	APR <b>ib</b>	Luna Martins Vieira			
	Nota	5,1	5,1	5,2	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

<b>Deslizar em posição de Águia</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter o tronco direito e verticalizado</li> <li>Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido</li> <li>Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados</li> </ul>							
	Nota	1	0	1			Penalização

<b>One Foot Turns (iniciação ao travelling)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter um ritmo constante de execução durante as duas (2) viragens</li> <li>Manter o tronco em posição verticalizada</li> <li>Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rink</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções</li> <li>Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões</li> <li>Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Dois Body Movements (BM)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento</li> <li>Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores</li> </ul>							
	Nota	0	1	1			Penalização

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk BO) - Open ou Heel to Heel</li> <li>Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

4	75739	CEV	APR <b>ib</b>	Maria Correia Paulo			
	Nota	5,2	5,1	5,1	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

<b>Deslizar em posição de Águia</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido</li> <li>– Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados</li> </ul>							
	Nota	1	0	1			Penalização

<b>One Foot Turns (iniciação ao travelling)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Manter um ritmo constante de execução durante as duas (2) viragens</li> <li>– Manter o tronco em posição verticalizada</li> <li>– Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rink</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída</li> <li>– Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>– Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões</li> <li>– Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões</li> </ul>							
	Nota	1	1	0			Penalização

<b>Dois Body Movements (BM)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>– Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento</li> <li>– Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>– Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk BO) – Open ou Heel to Heel</li> <li>– Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

5	97703	GCCC			APRiB	Carolina Sofia Nunes		
	Nota	5,0	5,0	5,1	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

<b>Deslizar em posição de Águia</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido</li> <li>– Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados</li> </ul>								
	Nota	1	1	2			Penalização	

<b>One Foot Turns (iniciação ao travelling)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Manter um ritmo constante de execução durante as duas (2) viragens</li> <li>– Manter o tronco em posição verticalizada</li> <li>– Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rink</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída</li> <li>– Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>– Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões</li> <li>– Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões</li> </ul>								
	Nota	-1	-1	-1			Penalização	

<b>Dois Body Movements (BM)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>– Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento</li> <li>– Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>– Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk BO) – Open ou Heel to Heel</li> <li>– Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluída, em ambos os sentidos</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo  
**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo  
**Juíz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juíz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal  
**Juíz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa  
**Juíz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

6	97807	GCCC			APR <b>ib</b>	Margarida Cervantes Sousa	
	Nota	5,1	5,3	5,3	Penalização		Resultado
							5,2 - Aprovado

<b>Deslizar em posição de Águia</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido</li> <li>– Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados</li> </ul>							
	Nota	0	1	1			Penalização

<b>One Foot Turns (iniciação ao travelling)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Manter um ritmo constante de execução durante as duas (2) viragens</li> <li>– Manter o tronco em posição verticalizada</li> <li>– Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rink</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída</li> <li>– Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé</li> </ul>							
	Nota	0	1	1			Penalização

<b>Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>– Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões</li> <li>– Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões</li> </ul>							
	Nota	1	1	1			Penalização

<b>Dois Body Movements (BM)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>– Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento</li> <li>– Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>– Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk BO) – Open ou Heel to Heel</li> <li>– Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo  
**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo  
**Juíz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juíz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal  
**Juíz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa  
**Juíz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

7	85686	GCCC			APR <b>ib</b>	Sara Silva Ferreira	
	Nota	5,1	5,1	5,1	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

<b>Deslizar em posição de Águia</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter o tronco direito e verticalizado</li> <li>Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido</li> <li>Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados</li> </ul>							
	Nota	1	1	1			Penalização

<b>One Foot Turns (iniciação ao travelling)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter um ritmo constante de execução durante as duas (2) viragens</li> <li>Manter o tronco em posição verticalizada</li> <li>Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rink</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções</li> <li>Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões</li> <li>Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Dois Body Movements (BM)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento</li> <li>Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk BO) – Open ou Heel to Heel</li> <li>Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

8	97803	GCCC			APR <b>ib</b>	Camila Sofia Capela		
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

<b>Deslizar em posição de Águia</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido</li> <li>– Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>One Foot Turns (iniciação ao travelling)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Manter um ritmo constante de execução durante as duas (2) viragens</li> <li>– Manter o tronco em posição verticalizada</li> <li>– Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rinkue</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída</li> <li>– Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>– Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões</li> <li>– Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Dois Body Movements (BM)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>– Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento</li> <li>– Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>– Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk BO) – Open ou Heel to Heel</li> <li>– Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluída, em ambos os sentidos</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

9	97730	UDCha	APRiB	Francisca Maria Mira			
	Nota	5,1	5,1	5,1	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

<b>Deslizar em posição de Águia</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido</li> <li>– Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados</li> </ul>							
	Nota	1	1	1			Penalização

<b>One Foot Turns (iniciação ao travelling)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Manter um ritmo constante de execução durante as duas (2) viragens</li> <li>– Manter o tronco em posição verticalizada</li> <li>– Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rink</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída</li> <li>– Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>– Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões</li> <li>– Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Dois Body Movements (BM)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>– Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento</li> <li>– Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>– Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk BO) – Open ou Heel to Heel</li> <li>– Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

10	94996	UDCha			APRiB	Inês Vaz Cruz			
	Nota	5,0	5,0	4,9	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado	

<b>Deslizar em posição de Águia</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido</li> <li>– Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados</li> </ul>									
	Nota	1	1	0			Penalização		

<b>One Foot Turns (iniciação ao travelling)</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Manter um ritmo constante de execução durante as duas (2) viragens</li> <li>– Manter o tronco em posição verticalizada</li> <li>– Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rink</li> </ul>									
	Nota	0	0	0			Penalização		

<b>Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída</li> <li>– Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé</li> </ul>									
	Nota	0	0	0			Penalização		

<b>Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>– Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões</li> <li>– Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões</li> </ul>									
	Nota	-1	-1	-1			Penalização		

<b>Dois Body Movements (BM)</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>– Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento</li> <li>– Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores</li> </ul>									
	Nota	0	0	0			Penalização		

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>– Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk BO) – Open ou Heel to Heel</li> <li>– Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos</li> </ul>									
	Nota	0	0	0			Penalização		

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo  
**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo  
**Juíz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juíz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal  
**Juíz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa  
**Juíz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

11	94129	UDCha			APRiB	Laura Garrido Taneiro	
	Nota	5,2	5,1	5,0	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

<b>Deslizar em posição de Águia</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter o tronco direito e verticalizado</li> <li>Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido</li> <li>Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados</li> </ul>							
	Nota	1	1	1			Penalização

<b>One Foot Turns (iniciação ao travelling)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter um ritmo constante de execução durante as duas (2) viragens</li> <li>Manter o tronco em posição verticalizada</li> <li>Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rink</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções</li> <li>Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões</li> <li>Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões</li> </ul>							
	Nota	1	0	0			Penalização

<b>Dois Body Movements (BM)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento</li> <li>Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk BO) - Open ou Heel to Heel</li> <li>Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos</li> </ul>							
	Nota	0	0	-1			Penalização

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

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

1	93159	GCCC			APRiB	Margarida Lopes Silva		
	Nota	5,1	5.0	4,9	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

<b>Waltz Jump (W)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto</li> <li>****Realizar a rotação completa do salto</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>								
	Nota	1	1	1			Penalização	

<b>Toe Loop (1T)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto</li> <li>****Realizar a rotação completa do salto</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>								
	Nota	0	-1	-1			Penalização	

<b>Salchow (1S)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto</li> <li>****Realizar a rotação completa do salto</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Pião Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>****Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior</li> <li>Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões</li> </ul>								
	Nota	0	0	-1			Penalização	

<b>Sequência Coreográfica (ChSt)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos</li> <li>Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido</li> <li>Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2023 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo  
**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo  
**Juíz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juíz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal  
**Juíz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa  
**Juíz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

2	89688	GCCC			APRiB	Beatriz Geadas Domingos		
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

<b>Waltz Jump (W)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto</li> <li>****Realizar a rotação completa do salto</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Toe Loop (1T)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto</li> <li>****Realizar a rotação completa do salto</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Salchow (1S)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto</li> <li>****Realizar a rotação completa do salto</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Pião Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>****Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior</li> <li>Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Sequência Coreográfica (ChSt)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos</li> <li>Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido</li> <li>Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2023 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo  
**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo  
**Juíz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juíz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal  
**Juíz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa  
**Juíz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

3	84473	CDTN	APRiB	Maria Inês Carvalho			
	Nota	4,8	4,8	4,8	Penalização		Resultado
							4,8 - Reprovado

<b>Waltz Jump (W)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto</li> <li>****Realizar a rotação completa do salto</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Toe Loop (1T)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto</li> <li>****Realizar a rotação completa do salto</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Salchow (1S)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto</li> <li>****Realizar a rotação completa do salto</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Pião Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>****Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior</li> <li>Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Sequência Coreográfica (ChSt)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos</li> <li>Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido</li> <li>Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2023 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"</li> </ul>							
	Nota	-2	-2	-2			Penalização

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo  
**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo  
**Juíz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juíz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal  
**Juíz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa  
**Juíz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

6	93208	SCT			APRiB	Alice Santos Lourenço		
	Nota	4,9	4,8	4,8	Penalização		Resultado	4,8 - Reprovado

<b>Waltz Jump (W)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto</li> <li>****Realizar a rotação completa do salto</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Toe Loop (1T)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto</li> <li>****Realizar a rotação completa do salto</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>								
	Nota	0	-1	-1			Penalização	

<b>Salchow (1S)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto</li> <li>****Realizar a rotação completa do salto</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>								
	Nota	-1	-1	-1			Penalização	

<b>Pião Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>****Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior</li> <li>Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Sequência Coreográfica (ChSt)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos</li> <li>Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido</li> <li>Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2023 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo  
**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo  
**Juíz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juíz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal  
**Juíz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa  
**Juíz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

7	99291	SCT			APR <b>ib</b>	Íris Goncalves Rodrigues		
	Nota	5,0	5,0	4,9	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

<b>Waltz Jump (W)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto</li> <li>****Realizar a rotação completa do salto</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>								
	Nota				Penalização			

<b>Toe Loop (1T)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto</li> <li>****Realizar a rotação completa do salto</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>								
	Nota				Penalização			

<b>Salchow (1S)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto</li> <li>****Realizar a rotação completa do salto</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>								
	Nota				Penalização			

<b>Pião Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>****Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior</li> <li>Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões</li> </ul>								
	Nota				Penalização			

<b>Sequência Coreográfica (ChSt)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos</li> <li>Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido</li> <li>Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2023 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"</li> </ul>								
	Nota				Penalização			

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo  
**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo  
**Juíz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juíz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal  
**Juíz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa  
**Juíz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

8	99039	HCSta			APRiB	Jayna Daniela Almeida		
	Nota	5,0	5,0	5,1	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

<b>Waltz Jump (W)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto</li> <li>****Realizar a rotação completa do salto</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>								
	Nota						Penalização	

<b>Toe Loop (1T)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto</li> <li>****Realizar a rotação completa do salto</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>								
	Nota						Penalização	

<b>Salchow (1S)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto</li> <li>****Realizar a rotação completa do salto</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>								
	Nota						Penalização	

<b>Pião Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>****Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior</li> <li>Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões</li> </ul>								
	Nota						Penalização	

<b>Sequência Coreográfica (ChSt)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos</li> <li>Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido</li> <li>Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2023 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"</li> </ul>								
	Nota						Penalização	

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo  
**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo  
**Juíz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juíz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal  
**Juíz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa  
**Juíz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre II

1	89780	GRVM	APCoi	Elena Melo Silva			
	Nota	4,9	4,9	4,9	Penalização		Resultado
							4,9 - Reprovado

<b>Combinação De Salchow/Toe Loop (1S+1T)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos</li> <li>****Realizar a rotação completa dos dois saltos</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	1			Penalização

<b>Flip (1F)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto</li> <li>****Realizar a rotação completa do salto</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Loop (1Lo)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto</li> <li>****Realizar a rotação completa do salto</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Pião Vertical Exterior Trás Ou Exterior Frente ou Interior Frente (U BO/FO/FI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada de forma regulamentar, com deslocação em velocidade horizontal</li> <li>****Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da centragem e da posição, sem uso dos travões</li> <li>Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota	-1	0	-1			Penalização

<b>Footwork Sequence (FoSq)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos</li> <li>Realizar o XF e o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador</li> <li>Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo</li> </ul>							
	Nota	0	-1	-1			Penalização

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo  
**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo  
**Juíz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juíz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal  
**Juíz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa  
**Juíz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre II

2	99611	GRVM	APCoi	Francisca Barbosa Oliveira			
	Nota	4,4	4,5	4,3	Penalização		Resultado
							4,4 - Reprovado

<b>Combinação De Salchow/Toe Loop (1S+1T)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos</li> <li>****Realizar a rotação completa dos dois saltos</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	-1			Penalização

<b>Flip (1F)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto</li> <li>****Realizar a rotação completa do salto</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota	-1	0	0			Penalização

<b>Loop (1Lo)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto</li> <li>****Realizar a rotação completa do salto</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota	-2	-2	-2			Penalização

<b>Pião Vertical Exterior Trás Ou Exterior Frente ou Interior Frente (U BO/FO/FI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada de forma regulamentar, com deslocação em velocidade horizontal</li> <li>****Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da centragem e da posição, sem uso dos travões</li> <li>Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota	-2	-2	-2			Penalização

<b>Footwork Sequence (FoSq)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos</li> <li>Realizar o XF e o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador</li> <li>Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	-2			Penalização

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo  
**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo  
**Juíz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juíz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal  
**Juíz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa  
**Juíz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre II

3	89775	GRVM	APCoi	Maria João Galvão			
	Nota	4,7	4,7	4,7	Penalização		Resultado
							4,7 - Reprovado

<b>Combinação De Salchow/Toe Loop (1S+1T)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos</li> <li>****Realizar a rotação completa dos dois saltos</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	0	Penalização		

<b>Flip (1F)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto</li> <li>****Realizar a rotação completa do salto</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	0	Penalização		

<b>Loop (1Lo)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto</li> <li>****Realizar a rotação completa do salto</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	0	Penalização		

<b>Pião Vertical Exterior Trás Ou Exterior Frente ou Interior Frente (U BO/FO/FI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada de forma regulamentar, com deslocação em velocidade horizontal</li> <li>****Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da centragem e da posição, sem uso dos travões</li> <li>Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota	-2	-2	-2	Penalização		

<b>Footwork Sequence (FoSq)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos</li> <li>Realizar o XF e o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador</li> <li>Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	-1	Penalização		

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo  
**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo  
**Juíz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juíz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal  
**Juíz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa  
**Juíz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre II

4	92139	JO	APR <b>ib</b>	Mariana Furtado Oliveira				
	Nota	4,7	4,8	4,6	Penalização		Resultado	4,7 - Reprovado

<b>Combinação De Salchow/Toe Loop (1S+1T)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos</li> <li>****Realizar a rotação completa dos dois saltos</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>								
	Nota	-2	-1	-2			Penalização	

<b>Flip (1F)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto</li> <li>****Realizar a rotação completa do salto</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Loop (1Lo)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto</li> <li>****Realizar a rotação completa do salto</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>								
	Nota	0	0	-1			Penalização	

<b>Pião Vertical Exterior Trás Ou Exterior Frente ou Interior Frente (U BO/FO/FI)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada de forma regulamentar, com deslocação em velocidade horizontal</li> <li>****Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da centragem e da posição, sem uso dos travões</li> <li>Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso dos travões</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Footwork Sequence (FoSq)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos</li> <li>Realizar o XF e o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador</li> <li>Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo</li> </ul>								
	Nota	-1	-1	-1			Penalização	

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo  
**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo  
**Juíz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juíz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal  
**Juíz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa  
**Juíz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre II

5	86551	JO	APR <b>ib</b>	Rita Margarida Vieira			
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

<b>Combinação De Salchow/Toe Loop (1S+1T)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos</li> <li>****Realizar a rotação completa dos dois saltos</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Flip (1F)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto</li> <li>****Realizar a rotação completa do salto</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Loop (1Lo)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto</li> <li>****Realizar a rotação completa do salto</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	1			Penalização

<b>Pião Vertical Exterior Trás Ou Exterior Frente ou Interior Frente (U BO/FO/FI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada de forma regulamentar, com deslocação em velocidade horizontal</li> <li>****Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da centragem e da posição, sem uso dos travões</li> <li>Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Footwork Sequence (FoSq)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos</li> <li>Realizar o XF e o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador</li> <li>Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo</li> </ul>							
	Nota	0	0	-1			Penalização

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo  
**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo  
**Juíz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juíz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal  
**Juíz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa  
**Juíz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre II

6	89689	GCCC			APRiB	Susana Brás Lopes		
Nota		5,0	5,1	4,9	Penalização	Resultado		5.0 - Aprovado

<b>Combinação De Salchow/Toe Loop (1S+1T)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos</li> <li>****Realizar a rotação completa dos dois saltos</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>								
Nota		0	0	0	Penalização			

<b>Flip (1F)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto</li> <li>****Realizar a rotação completa do salto</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>								
Nota		0	0	0	Penalização			

<b>Loop (1Lo)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto</li> <li>****Realizar a rotação completa do salto</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>								
Nota		0	0	0	Penalização			

<b>Pião Vertical Exterior Trás Ou Exterior Frente ou Interior Frente (U BO/FO/FI)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada de forma regulamentar, com deslocação em velocidade horizontal</li> <li>****Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da centragem e da posição, sem uso dos travões</li> <li>Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso dos travões</li> </ul>								
Nota		0	0	-1	Penalização			

<b>Footwork Sequence (FoSq)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos</li> <li>Realizar o XF e o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador</li> <li>Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo</li> </ul>								
Nota		0	1	0	Penalização			

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo  
**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo  
**Juíz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juíz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal  
**Juíz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa  
**Juíz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre II

7	89744	GRVM	APCoi	Leonor Ferreira Barreiros			
	Nota	5,0	5,1	5,1	Penalização	Resultado	5,1 - Aprovado

<b>Combinação De Salchow/Toe Loop (1S+1T)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos</li> <li>****Realizar a rotação completa dos dois saltos</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota				Penalização		

<b>Flip (1F)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto</li> <li>****Realizar a rotação completa do salto</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota				Penalização		

<b>Loop (1Lo)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto</li> <li>****Realizar a rotação completa do salto</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota		1		Penalização		

<b>Pião Vertical Exterior Trás Ou Exterior Frente ou Interior Frente (U BO/FO/FI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada de forma regulamentar, com deslocação em velocidade horizontal</li> <li>****Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da centragem e da posição, sem uso dos travões</li> <li>Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota		0		Penalização		

<b>Footwork Sequence (FoSq)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos</li> <li>Realizar o XF e o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador</li> <li>Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo</li> </ul>							
	Nota				Penalização		

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo  
**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo  
**Juíz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juíz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal  
**Juíz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa  
**Juíz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre IV

1	82603	GCCC			APR <b>ib</b>	Rita Vieira Colaço			
	Nota	4,6	4,6	4,6	Penalização		Resultado	4,6 - Reprovado	

#### Axel (1A)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

#### Combinação De 2 A 4 Saltos

- Respeitar a entrada regulamentar definida para todos os saltos executados
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa dos saltos
- Definir a posição de saída de todos os saltos sem uso dos travões

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

#### Pião Com Difficult Position

- Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar três (3) rotações no pião escolhido, das quais pelo menos duas (2) deverão ser na Difficult Position, contadas após a definição e estabilização da Difficult Position escolhida
- Executar uma saída regulamentar, sem uso de travões

	Nota	-2	-2	-2		Penalização	
--	------	----	----	----	--	-------------	--

#### Pião Em Baixo Isolado (Sit Spin)

- Definir a posição mantendo a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição
- Executar uma saída regulamentar, sem uso de travões, verticalizando o pião antes do momento de saída, sem toque/auxílio do pé livre no solo

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

#### Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1
- Definir corretamente e de forma evidente os rodados e lóbulos na execução dos Choctaw (Cw)
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada

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

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo

**Juíz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal

**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo

**Juíz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa

**Juíz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juíz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre IV

2	89749	GRVM	APCoi	Inês Gonçalves Salgueiro			
	Nota	4,7	4,8	4,6	Penalização		Resultado
							4,7 - Reprovado

<b>Axel (1A)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto</li> <li>****Realizar a rotação completa do salto</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota	-2	-2	-2			Penalização

<b>Combinação De 2 A 4 Saltos</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para todos os saltos executados</li> <li>****Realizar a rotação completa dos saltos</li> <li>Definir a posição de saída de todos os saltos sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Pião Com Difficult Position</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>****Realizar três (3) rotações no pião escolhido, das quais pelo menos duas (2) deverão ser na Difficult Position, contadas após a definição e estabilização da Difficult Position escolhida</li> <li>Executar uma saída regulamentar, sem uso de travões</li> </ul>							
	Nota	-1	0	-1			Penalização

<b>Pião Em Baixo Isolado (Sit Spin)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Definir a posição mantendo a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador</li> <li>****Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição</li> <li>Executar uma saída regulamentar, sem uso de travões, verticalizando o pião antes do momento de saída, sem toque/auxílio do pé livre no solo</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Footwork Sequence (FoSq)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1</li> <li>Definir corretamente e de forma evidente os rodados e lóbulos na execução dos Choctaw (Cw)</li> <li>Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada</li> </ul>							
	Nota	0	0	-1			Penalização

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo  
**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo  
**Juíz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juíz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal  
**Juíz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa  
**Juíz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre IV

3	76877	CEV	APR <b>ib</b>	Clara Cerqueira Serafim			
	Nota	4,7	4,7	4,5	Penalização		Resultado
							4,6 - Reprovado

<b>Axel (1A)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto</li> <li>****Realizar a rotação completa do salto</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	-2			Penalização

<b>Combinação De 2 A 4 Saltos</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para todos os saltos executados</li> <li>****Realizar a rotação completa dos saltos</li> <li>Definir a posição de saída de todos os saltos sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	-1			Penalização

<b>Pião Com Difficult Position</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>****Realizar três (3) rotações no pião escolhido, das quais pelo menos duas (2) deverão ser na Difficult Position, contadas após a definição e estabilização da Difficult Position escolhida</li> <li>Executar uma saída regulamentar, sem uso de travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Pião Em Baixo Isolado (Sit Spin)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Definir a posição mantendo a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador</li> <li>****Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição</li> <li>Executar uma saída regulamentar, sem uso de travões, verticalizando o pião antes do momento de saída, sem toque/auxílio do pé livre no solo</li> </ul>							
	Nota	-2	-2	-2			Penalização

<b>Footwork Sequence (FoSq)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1</li> <li>Definir corretamente e de forma evidente os rodados e lóbulos na execução dos Choctaw (Cw)</li> <li>Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo  
**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo  
**Juíz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juíz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal  
**Juíz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa  
**Juíz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre IV

4	85103	UDRZA	APRiB	Ana Leonor Bugada				
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

<b>Axel (1A)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto</li> <li>****Realizar a rotação completa do salto</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Combinação De 2 A 4 Saltos</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para todos os saltos executados</li> <li>****Realizar a rotação completa dos saltos</li> <li>Definir a posição de saída de todos os saltos sem uso dos travões</li> </ul>								
	Nota	0	0	1			Penalização	

<b>Pião Com Difficult Position</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>****Realizar três (3) rotações no pião escolhido, das quais pelo menos duas (2) deverão ser na Difficult Position, contadas após a definição e estabilização da Difficult Position escolhida</li> <li>Executar uma saída regulamentar, sem uso de travões</li> </ul>								
	Nota	0	1	0			Penalização	

<b>Pião Em Baixo Isolado (Sit Spin)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Definir a posição mantendo a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador</li> <li>****Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição</li> <li>Executar uma saída regulamentar, sem uso de travões, verticalizando o pião antes do momento de saída, sem toque/auxílio do pé livre no solo</li> </ul>								
	Nota	0	-1	0			Penalização	

<b>Footwork Sequence (FoSq)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1</li> <li>Definir corretamente e de forma evidente os rodados e lóbulos na execução dos Choctaw (Cw)</li> <li>Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada</li> </ul>								
	Nota	0	0	-1			Penalização	

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

**Diretor de Prova:** José António F. Amaral – AP Ribatejo  
**Calculador/Data Operator:** Paula Sousa - AP Ribatejo  
**Juíz Nº2:** Ana Santos – AP Ribatejo

**Juíz Árbitro:** João Gato – AP Setúbal  
**Juíz Nº1:** Zilda Mendes – AP Lisboa  
**Juíz Nº3:** Miguel Gaspar – AP Ribatejo