



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

1	103144	SCDGR	APR <b>ib</b>	Inês Nobre Apolinário				
	Nota	5.2	5.1	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	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	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	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 Amaral - Vogal da APR

Juíz Árbitro: João Gato APSet

Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR

Juíz Nº1: Miguel Gaspar APR

Juíz Nº2: João Gato APSet

Juíz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

2	104448	HCSta			APR <b>ib</b>	Ariela Fernanda Matos		
Nota		5.2	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		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	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	0	Penalização	
------	--	---	---	---	-------------	--

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal da APR

Juíz Árbitro: João Gato APSet

Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR

Juíz Nº1: Miguel Gaspar APR

Juíz Nº2: João Gato APSet

Juíz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

3	103261	HCSta			APR <b>ib</b>	Matilde Gaspar Ferreira		
	Nota	5.0	4.9	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - 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	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	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 Amaral - Vogal da APR

Juíz Árbitro: João Gato APSet

Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR

Juíz Nº1: Miguel Gaspar APR

Juíz Nº2: João Gato APSet

Juíz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

5	103395	HCSta			APR <b>ib</b>	Margarida Miguel Ramos		
Nota		5.1	5.1	5.1	Penalização	Resultado		5.1 - 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	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		1	1	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		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 Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

6	102876	HCSta			APR <b>ib</b>	Daniela Ferreira Marchante		
	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	0	0	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	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	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 Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

7	103532	CDTN			APR <b>ib</b>	Inês Cordeiro Amora		
	Nota	5.1	5.1	5.2	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	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	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	-1	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	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

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

**Diretor de Prova:** José Amaral - Vogal da APR

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet

**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR

**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR

**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

8	103885	CDTN	APR <b>ib</b>	Maria Silva Gregório			
	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	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	-1	-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	1	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	1			Penalização
--	------	---	---	---	--	--	-------------

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

**Diretor de Prova:** José Amaral - Vogal da APR

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet

**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR

**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR

**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

9	95380	CDTN			APR <b>ib</b>	Vitoria Antunes Duque			
	Nota	5.2	5.2	5.0	Penalização		Resultado	5.1 - 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	1	1	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	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	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	-1					Penalização

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

**Diretor de Prova:** José Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

10	103748	CDTN	APR <b>ib</b>	Maria Carolina Alexandre			
	Nota	5.1	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	2	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	-1	-1	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	0	0			Penalização
--	------	---	---	---	--	--	-------------

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal da APR

Juíz Árbitro: João Gato APSet

Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR

Juíz Nº1: Miguel Gaspar APR

Juíz Nº2: João Gato APSet

Juíz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

11	104728	HCTig			APR <b>ib</b>	Mariangel Castano Espinosa		
	Nota	5.0	4.9	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	-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	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	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 Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

12	102081	HCTig			APR <b>ib</b>	Maria Constança Alfaiate		
Nota		5.0	5.0	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		0	0	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		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	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 Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

13	96548	HCTig			APR <b>ib</b>	Yara Mar Valente			
	Nota	4.9	4.8	4.8	Penalização		Resultado	4.8 - 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	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	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	0	-1	-1					Penalização

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

**Diretor de Prova:** José Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

14	104727	HCTig			APR <b>ib</b>	Maria José Espinosa		
Nota		5.1	5.0	5.0	Penalização	Resultado		5.0 - 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	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		1	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	0	Penalização	
------	--	---	---	---	-------------	--

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

**Diretor de Prova:** José Amaral - Vogal da APR

**Juiz Árbitro:** João Gato APSet

**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR

**Juiz Nº1:** Miguel Gaspar APR

**Juiz Nº2:** João Gato APSet

**Juiz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

15	102082	HCTig	APR <b>ib</b>	Maria Rita Gomes				
	Nota	4.9	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	0	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	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 Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

16	98586	HCTig			APR <b>ib</b>	Filipa Hanganu Masgalos			
	Nota	5.1	5.1	5.0	Penalização		Resultado	5.1 - 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	0	0	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	1	1	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	-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	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 Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

17	99016	CEV	APR <b>ib</b>	Luísa Praia Assunção			
	Nota	5.0	5.0	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	0	0	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	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	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 Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

18	103076	JO	APR <b>ib</b>	Júlia Valentina Vieira				
	Nota	5.0	5.0	4.9	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	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	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	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 Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

19	102328	JO	APR <b>ib</b>	Alexandra Pinto Ribeiro				
	Nota	5.0	5.1	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	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	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	0	0	0			Penalização	

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

**Diretor de Prova:** José Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

21	103237	UDRZA	APR <b>ib</b>	Lara Nuno Carvalho			
	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	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	1	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 Amaral - Vogal da APR

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet

**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR

**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR

**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

22	101559	UDRZA	APR <b>ib</b>	Diana Pereira Lopes				
	Nota	5.2	5.1	5.2	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	2	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	-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	1	1			Penalização	

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

**Diretor de Prova:** José Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

23	104835	UDRZA	APR <b>ib</b>	Julietta Maidana			
	Nota	5.2	5.2	5.2	Penalização		Resultado
							5.2 - 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	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	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	1	1	1			Penalização

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

**Diretor de Prova:** José Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

24	95473	UDRZA	APR <b>ib</b>	Leticia Julião Parreira			
	Nota	5.1	5.1	5.1	Penalização		Resultado
							5.1 - 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	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	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	0	0	0			Penalização

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

**Diretor de Prova:** José Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

25	97036	UDCha	APR <b>ib</b>	Maria Carlota Patrício			
	Nota	5.0	5.0	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	0	0	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	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	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 Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

26	97478	UDCha	APRiB	Marta Santos Rodrigues				
	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	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	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	0	0	0			Penalização	

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

**Diretor de Prova:** José Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

27	104817	GRVM	APCoi	Carlota Miguel Teixeira			
	Nota	5.1	5.1	5.0	Penalização		Resultado
							5.1 - 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	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	-1	-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	1	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	1	0			Penalização

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

**Diretor de Prova:** José Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

1	98919	UDCha			APR <b>ib</b>	Micaela Filipa Lourenço			
	Nota	5.0	5.1	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	-1	-1	-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	1	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	1	1	1		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal da APR

Juiz Árbitro: João Gato APSet

Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR

Juiz Nº1: Miguel Gaspar APR

Juiz Nº2: João Gato APSet

Juiz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

2	103041	SCDGR	APR <b>ib</b>	Benedita Inês Viegas				
	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	-1	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	1	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 Amaral - Vogal da APR  
Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR  
Juiz Nº2: João Gato APSet

Juiz Árbitro: João Gato APSet  
Juiz Nº1: Miguel Gaspar APR  
Juiz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

3	103009	SCDGR	APR <b>ib</b>	Matilde Tavares Gonçalves				
	Nota	5.0	4.9	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	-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	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 Amaral - Vogal da APR  
Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR  
Juiz Nº2: João Gato APSet

Juiz Árbitro: João Gato APSet  
Juiz Nº1: Miguel Gaspar APR  
Juiz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

4	103021	SCDGR	APR <b>ib</b>	Laura Sofia Marques			
	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 Amaral - Vogal da APR  
 Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR  
 Juíz Nº2: João Gato APSet

Juiz Árbitro: João Gato APSet  
 Juíz Nº1: Miguel Gaspar APR  
 Juíz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

5	103032	SCDGR	APRib	Cláudia Filipa Marques			
	Nota	5.1	5.1	5.0	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 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	1	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	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 Amaral - Vogal da APR  
Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR  
Juiz Nº2: João Gato APSet

Juiz Árbitro: João Gato APSet  
Juiz Nº1: Miguel Gaspar APR  
Juiz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

6	103033	SCDGR	APR <b>ib</b>	Beatriz Apolinário			
	Nota	5.0	5.1	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	0	1	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 Amaral - Vogal da APR

Juiz Árbitro: João Gato APSet

Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR

Juiz Nº1: Miguel Gaspar APR

Juiz Nº2: João Gato APSet

Juiz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

7	99017	CEV	APR <b>ib</b>	Catarina Fonseca Antunes			
	Nota	5.1	5.1	5.0	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 rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	1	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	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 Amaral - Vogal da APR  
Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR  
Juiz Nº2: João Gato APSet

Juiz Árbitro: João Gato APSet  
Juiz Nº1: Miguel Gaspar APR  
Juiz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

8	96099	UDRZA			APR <b>ib</b>	Maria Leonor Sousa		
	Nota	5.2	5.1	5.0	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 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	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	1	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	-1			Penalização	

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal da APR

Juiz Árbitro: João Gato APSet

Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR

Juiz Nº1: Miguel Gaspar APR

Juiz Nº2: João Gato APSet

Juiz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

9	104835	UDRZA			APR <b>ib</b>	Julieta Maidana		
	Nota	5.2	5.2	5.1	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	1	1	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	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	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	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	-1	Penalização			

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal da APR  
Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR  
Juiz Nº2: João Gato APSet

Juiz Árbitro: João Gato APSet  
Juiz Nº1: Miguel Gaspar APR  
Juiz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

10	99173	UDRZA			APR <b>ib</b>	Maria Cartaxo Pereira		
	Nota	4.7	4.7	4.6	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	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	-1	-1	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	-2	-2	-2			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	-1			Penalização	

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal da APR  
Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR  
Juiz Nº2: João Gato APSet

Juiz Árbitro: João Gato APSet  
Juiz Nº1: Miguel Gaspar APR  
Juiz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

11	97099	UDRZA			APR <b>ib</b>	Alice Maria Fontiela	
	Nota	5.1	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	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	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	-1			Penalização

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal da APR  
Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR  
Juiz Nº2: João Gato APSet

Juiz Árbitro: João Gato APSet  
Juiz Nº1: Miguel Gaspar APR  
Juiz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

12	90860	ACRSC			APR <b>ib</b>	Alice Caetana Costa	
	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 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	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 Amaral - Vogal da APR  
Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR  
Juiz Nº2: João Gato APSet

Juiz Árbitro: João Gato APSet  
Juiz Nº1: Miguel Gaspar APR  
Juiz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

13	102409	GRVM	APCoi	Beatriz Filipa Branco				
	Nota	5.0	4.9	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	-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 Amaral - Vogal da APR  
Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR  
Juiz Nº2: João Gato APSet

Juiz Árbitro: João Gato APSet  
Juiz Nº1: Miguel Gaspar APR  
Juiz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. III

1	101772	ACRSC	APR <b>ib</b>	Stephany Alves Mendes			
	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 Amaral - Vogal da APR

Juiz Árbitro: João Gato APSet

Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR

Juiz Nº1: Miguel Gaspar APR

Juiz Nº2: João Gato APSet

Juiz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. III

2	96884	ACRSC	APR <b>ib</b>	Maria Ines Ferreira			
	Nota	4.8	4.8	4.8	Penalização		Resultado 4.8 - 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: 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	-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	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal da APR

Juiz Árbitro: João Gato APSet

Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR

Juiz Nº1: Miguel Gaspar APR

Juiz Nº2: João Gato APSet

Juiz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. III

3	96301	CDTN			APR <b>ib</b>	Leonor Gonçalves Rebeca		
	Nota	5.1	5.1	5.0	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	-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	1	1	1		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 Amaral - Vogal da APR

Juiz Árbitro: João Gato APSet

Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR

Juiz Nº1: Miguel Gaspar APR

Juiz Nº2: João Gato APSet

Juiz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. III

4	98706	HCSta			APR <b>ib</b>	Maria Caetana Oliveira	
	Nota	5.0	5.1	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	1	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 Amaral - Vogal da APR

Juiz Árbitro: João Gato APSet

Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR

Juiz Nº1: Miguel Gaspar APR

Juiz Nº2: João Gato APSet

Juiz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. III

5	98229	JO			APR <b>ib</b>	Eva Batista Crespo		
	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	1	1	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	-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	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal da APR

Juiz Árbitro: João Gato APSet

Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR

Juiz Nº1: Miguel Gaspar APR

Juiz Nº2: João Gato APSet

Juiz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. III

6	98579	JO	APR <b>ib</b>	Leandra Brigido			
	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	1	1	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	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 Amaral - Vogal da APR

Juiz Árbitro: João Gato APSet

Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR

Juiz Nº1: Miguel Gaspar APR

Juiz Nº2: João Gato APSet

Juiz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. III

7	99649	GRVM	APCoi	Inês Cortesão Mendes				
	Nota	4.4	4.7	4.7	Penalização		Resultado	4.6 - 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	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	-1	-1	-1	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	-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	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	-1	-1	0	Penalização	
--	------	----	----	---	-------------	--

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal da APR

Juiz Árbitro: João Gato APSet

Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR

Juiz Nº1: Miguel Gaspar APR

Juiz Nº2: João Gato APSet

Juiz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. III

8	102413	GRVM	APCoi	Sara Beatriz Costa		
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	-1	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 Amaral - Vogal da APR

Juiz Árbitro: João Gato APSet

Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR

Juiz Nº1: Miguel Gaspar APR

Juiz Nº2: João Gato APSet

Juiz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. III

10	99775	UDCha	APRiB	Maria Carlota Arsénio			
	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	-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: 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	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	-1	-1	0			Penalização
--	------	----	----	---	--	--	-------------

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal da APR

Juiz Árbitro: João Gato APSet

Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR

Juiz Nº1: Miguel Gaspar APR

Juiz Nº2: João Gato APSet

Juiz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. III

11	97117	UDCha	APR <b>ib</b>	Joana Carolina Patrício				
	Nota	5.0	5.0	4.9	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

#### Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés
- 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	-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	1	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	-1	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 Amaral - Vogal da APR

Juiz Árbitro: João Gato APSet

Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR

Juiz Nº1: Miguel Gaspar APR

Juiz Nº2: João Gato APSet

Juiz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. III

12	94199	SCDGR			APR <b>ib</b>	Inês Madeira Pombal			
	Nota	4.4	4.6	4.6	Penalização			Resultado	4.5 - 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	-2	-1	-2		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	-1	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	-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	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	-1	-1	0		Penalização	
------	----	----	---	--	-------------	--

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal da APR

Juiz Árbitro: João Gato APSet

Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR

Juiz Nº1: Miguel Gaspar APR

Juiz Nº2: João Gato APSet

Juiz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. III

13	101818	SCDGR			APR <b>ib</b>	Inês Abade			
	Nota	5.0	5.0	4.9		Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

#### Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés
- 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: 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 Amaral - Vogal da APR

Juiz Árbitro: João Gato APSet

Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR

Juiz Nº1: Miguel Gaspar APR

Juiz Nº2: João Gato APSet

Juiz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. III

14	95818	UDRZA			APR <b>ib</b>	Mariana Canais Ribeiro			
	Nota	5.0	5.0	4.9	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado	

#### Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés
- 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	1	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	-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	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 Amaral - Vogal da APR

Juiz Árbitro: João Gato APSet

Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR

Juiz Nº1: Miguel Gaspar APR

Juiz Nº2: João Gato APSet

Juiz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. III

15	95474	UDRZA			APR <b>ib</b>	Nair Azeitona Veloso		
	Nota	5.2	5.1	5.0	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	-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	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	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	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	1	1	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal da APR

Juiz Árbitro: João Gato APSet

Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR

Juiz Nº1: Miguel Gaspar APR

Juiz Nº2: João Gato APSet

Juiz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

1	99385	SCDGR			APR <b>ib</b>	Camila Monteiro Faustino		
	Nota	5.2	5.2	5.2	Penalização		Resultado	5.2 - 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	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	1	1	1			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 Amaral - Vogal da APR

Juiz Árbitro: João Gato APSet

Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR

Juiz Nº1: Miguel Gaspar APR

Juiz Nº2: João Gato APSet

Juiz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

2	99429	SCDGR	APR <b>ib</b>	Vitória Luize Caetano				
	Nota	5.3	5.5	5.2	Penalização		Resultado	5.3 - 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	2	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	2	2	1			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	1	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 Amaral - Vogal da APR  
Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR  
Juiz Nº2: João Gato APSet

Juiz Árbitro: João Gato APSet  
Juiz Nº1: Miguel Gaspar APR  
Juiz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

3	98825	HCSta			APR <b>ib</b>	Margarida Cordeiro Talhão		
	Nota	5.1	5.0	5.1	Penalização		Resultado	5.1 - 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	-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	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	1	1	1			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	-1	0			Penalização	

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal da APR  
Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR  
Juiz Nº2: João Gato APSet

Juiz Árbitro: João Gato APSet  
Juiz Nº1: Miguel Gaspar APR  
Juiz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

4	98941	HCSta			APR <b>ib</b>	Joana Filipa Epifanio		
	Nota	5.0	5.0	5.2	Penalização		Resultado	5.1 - 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	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	1			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	1	1			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	-1	0			Penalização	

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal da APR  
Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR  
Juiz Nº2: João Gato APSet

Juiz Árbitro: João Gato APSet  
Juiz Nº1: Miguel Gaspar APR  
Juiz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

5	93530	HCSta			APR <b>ib</b>	Inês lanuale			
	Nota	5.1	5.1	5.1		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	1	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	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 Amaral - Vogal da APR

Juiz Árbitro: João Gato APSet

Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR

Juiz Nº1: Miguel Gaspar APR

Juiz Nº2: João Gato APSet

Juiz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

6	97628	UDCha			APR <b>ib</b>	Lara Amorim Madureira	
	Nota	5.1	5.2	5.2	Penalização		Resultado
							5.2 - 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	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	1			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	1	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 Amaral - Vogal da APR  
Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR  
Juiz Nº2: João Gato APSet

Juiz Árbitro: João Gato APSet  
Juiz Nº1: Miguel Gaspar APR  
Juiz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

7	94845	UDCha			APR <b>ib</b>	Maria Inês Pimenta	
	Nota	5.1	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	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	1	1	1			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	-1	-1			Penalização

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal da APR  
Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR  
Juiz Nº2: João Gato APSet

Juiz Árbitro: João Gato APSet  
Juiz Nº1: Miguel Gaspar APR  
Juiz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

8	96469	UDCha			APR <b>ib</b>	Carlota Maria Cardoso		
	Nota	5.0	5.1	5.1	Penalização		Resultado	5.1 - 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	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	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 Amaral - Vogal da APR

Juiz Árbitro: João Gato APSet

Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR

Juiz Nº1: Miguel Gaspar APR

Juiz Nº2: João Gato APSet

Juiz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

9	99650	GRVM	APCoi	Érica Duarte Saraiva			
	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	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	1	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	-1	-1	-1	Penalização	
--	------	----	----	----	-------------	--

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal da APR

Juiz Árbitro: João Gato APSet

Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR

Juiz Nº1: Miguel Gaspar APR

Juiz Nº2: João Gato APSet

Juiz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

10	91297	UDRZA			APR <b>ib</b>	Lara Julião Parreira			
	Nota	5.0	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	-1	-1	-1				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	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	0				Penalização	
--	------	---	---	---	--	--	--	-------------	--

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal da APR

Juiz Árbitro: João Gato APSet

Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR

Juiz Nº1: Miguel Gaspar APR

Juiz Nº2: João Gato APSet

Juiz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

11	81689	CEV			APR <b>ib</b>	Rita Silva Machado		
	Nota	5.1	5.3	5.1	Penalização		Resultado	5.2 - 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	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	1	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 Amaral - Vogal da APR

Juiz Árbitro: João Gato APSet

Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR

Juiz Nº1: Miguel Gaspar APR

Juiz Nº2: João Gato APSet

Juiz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

1	86784	SCDGR			APR <b>ib</b>	Gabriela Remih Nunes		
	Nota	5.1	5.2	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	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	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	-1	0	0			Penalização	

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal da APR

Juiz Árbitro: João Gato APSet

Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR

Juiz Nº1: Miguel Gaspar APR

Juiz Nº2: João Gato APSet

Juiz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

2	78437	SCDGR			APR <b>ib</b>	Alexandra Remih Nunes		
	Nota	5.0	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	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	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 Amaral - Vogal da APR

Juiz Árbitro: João Gato APSet

Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR

Juiz Nº1: Miguel Gaspar APR

Juiz Nº2: João Gato APSet

Juiz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

3	98840	HCSta			APR <b>ib</b>	Maria Clara Migueis		
	Nota	4.9	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	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	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 fluída, em ambos os sentidos</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal da APR

Juiz Árbitro: João Gato APSet

Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR

Juiz Nº1: Miguel Gaspar APR

Juiz Nº2: João Gato APSet

Juiz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

4	99038	HCSta			APRib	Jeane Dayla Carvalho		
	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	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	-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	-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 Amaral - Vogal da APR

Juiz Árbitro: João Gato APSet

Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR

Juiz Nº1: Miguel Gaspar APR

Juiz Nº2: João Gato APSet

Juiz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

5	102853	GRVM	APCoi	Maria Antunes Marques			
	Nota	5.1	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	-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	1	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 Amaral - Vogal da APR

Juiz Árbitro: João Gato APSet

Calculador/Data Operator: Bruna Sousa APR

Juiz Nº1: Miguel Gaspar APR

Juiz Nº2: João Gato APSet

Juiz Nº3: Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

2	75739	CEV	APR <b>ib</b>	Maria Correia Paulo			
	Nota	5.1	5.0	5.1	Penalização		Resultado
							5.1 - 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	1	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 Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

3	96942	JO	APR <b>ib</b>	Íris Reis Lopes			
	Nota	4.6	4.7	4.8	Penalização		Resultado
							4.7 - 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	-2	-1	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 Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

4	93363	JO	APR <b>ib</b>	Ema Reis Lopes			
	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 Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

5	83457	SCDGR	APR <b>ib</b>	Alexandra Pereira Nogueira			
	Nota	4.6	4.7	4.6	Penalização		Resultado
							4.6 - 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	-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	-2	-1	-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	-2	-2	-2			Penalização

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

**Diretor de Prova:** José Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

6	95204	GRVM	APCoi	Carolina Cavaleiro Bernardes			
	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	-2	-2	-2	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 Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

7	93338	GRVM	APCoi	Carolina Maia Melo			
	Nota	4.6	4.6	4.6	Penalização		Resultado
							4.6 - 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	-2	-2	-2			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 Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

8	100191	GRVM	APCoi	Luísa Mendes Pereira			
	Nota	4.3	4.4	4.4	Penalização		Resultado 4.4 - 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	-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	-2	-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	-2	-2	-2			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	-2	-2	-2			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 Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

9	90712	HCTig			APRib	Ema Dias Freilão			
	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	1	1	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	-1	-1	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	-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 Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

10	89458	HCTig			APR <b>ib</b>	Maria Carolina Alves		
	Nota	5.1	5.1	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	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	-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	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 Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

11	91700	UDCha	APRiB	Ana Paula Marujo			
	Nota	4.9	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	-1	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 Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

12	97730	UDCha			APRiB	Francisca Maria Mira		
	Nota	5.0	4.9	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	-1	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 Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

13	94137	UDCha			APRiB	Francisco Costa Sousa		
	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	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	-1	-1	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	1	1	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 Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

14	94129	UDCha	APRiB	Laura Garrido Tanoeiro			
	Nota	4.9	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	-1	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	-1	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	1	0	0			Penalização

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

**Diretor de Prova:** José Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

15	84473	CDTN			APR <b>ib</b>	Maria Inês Carvalho		
	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	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	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	-1	0	-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	1	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	-1	0			Penalização	

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

**Diretor de Prova:** José Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre II

1	89784	GRVM	APCoi	Marta Barreto Costa			
	Nota	4.2	4.4	4.3	Penalização		Resultado 4.3 - 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	-2	-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	-1	-1	-1			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	-1	-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	0	0			Penalização

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

**Diretor de Prova:** José Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre II

2	89755	GRVM	APCoi	Gabriela Mendes Pereira				
	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	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	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	0			Penalização	

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

**Diretor de Prova:** José Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre II

3	90015	ACRSC	APR <b>ib</b>	Afonso Antunes Silva			
	Nota	4.8	4.8	4.8	Penalização		Resultado
							4.8 - 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	0	0	0			Penalização

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

**Diretor de Prova:** José Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre II

4	77576	HCTig			APR <b>ib</b>	Diogo Afonso Correia	
	Nota	4.8	4.8	4.8	Penalização		Resultado
							4.8 - 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	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	-2	-2	-2			Penalização

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

**Diretor de Prova:** José Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre II

5	89459	HCTig			APR <b>ib</b>	Lara Isabel Brazão			
	Nota	4.3	4.4	4.4	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	-2	-2	-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	-1	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	-2	-2	-2			Penalização		

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

**Diretor de Prova:** José Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre II

6	90714	HCTig			APR <b>ib</b>	Constança Isabel Monteiro		
	Nota	5.0	5.0	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	1	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	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	0	-1			Penalização	

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

**Diretor de Prova:** José Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre II

7	92139	JO	APR <b>ib</b>	Mariana Furtado Oliveira				
	Nota	4.8	4.8	4.8	Penalização		Resultado	4.8 - 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	-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	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	0			Penalização	

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

**Diretor de Prova:** José Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre II

8	91295	UDRZA			APR <b>ib</b>	Rafael Duarte Pina		
	Nota	5.0	5.0	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	1	1	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	1	1	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	-1	-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	-1	-1	0			Penalização	

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

**Diretor de Prova:** José Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre III

1	86551	JO			APR <b>ib</b>	Rita Margarida Vieira	
	Nota	5.2	5.2	5.1	Penalização		Resultado
							5.2 - Aprovado

<b>Thoren (1Th)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto usando apenas as rodas para a impulsão</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>Lutz (1Lz)</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 estes saltos</li> <li>****Realizar a rotação completa dos saltos</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Combinação De 2 Piões Verticais</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após a estabilização de cada pião, sem uso de travões</li> <li>Definir a posição de saída sem uso de travões</li> </ul>							
	Nota	2	2	1			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>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> <li>Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada</li> </ul>							
	Nota	-1	0	0			Penalização

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

**Diretor de Prova:** José Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre III

2	81751	GRVM			APCoi	Leonor Santos Ferreira		
	Nota	5.0	5.0	4.9	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

<b>Thoren (1Th)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto usando apenas as rodas para a impulsão</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>Lutz (1Lz)</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 estes saltos</li> <li>Realizar a rotação completa dos saltos</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Combinação De 2 Piões Verticais</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após a estabilização de cada pião, sem uso de travões</li> <li>Definir a posição de saída sem uso de 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 de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1</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> <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 Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre III

3	89775	GRVM	APCoi	Maria João Galvão			
	Nota	5.0	4.9	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

<b>Thoren (1Th)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto usando apenas as rodas para a impulsão</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>Lutz (1Lz)</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 estes saltos</li> <li>Realizar a rotação completa dos saltos</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Combinação De 2 Piões Verticais</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após a estabilização de cada pião, sem uso de travões</li> <li>Definir a posição de saída sem uso de 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 de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1</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> <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 Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre III

4	82453	UDRZA			APR <b>ib</b>	Carolina Maria Figueiredo		
	Nota	5.1	5.2	5.0	Penalização		Resultado	5.1 - Aprovado

<b>Thoren (1Th)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto usando apenas as rodas para a impulsão</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>Lutz (1Lz)</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	0			Penalização	

<b>Combinação De 2 A 4 Saltos</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos</li> <li>Realizar a rotação completa dos saltos</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Combinação De 2 Piões Verticais</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após a estabilização de cada pião, sem uso de travões</li> <li>Definir a posição de saída sem uso de travões</li> </ul>								
	Nota	1	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>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> <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 Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre III

5	79917	UDRZA			APR <b>ib</b>	Laura Manuel Teixeira	
	Nota	5.3	5.4	5.2	Penalização		Resultado
							5.3 - Aprovado

<b>Thoren (1Th)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto usando apenas as rodas para a impulsão</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>Lutz (1Lz)</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	0			Penalização

<b>Combinação De 2 A 4 Saltos</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos</li> <li>****Realizar a rotação completa dos saltos</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota	1	0	0			Penalização

<b>Combinação De 2 Piões Verticais</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após a estabilização de cada pião, sem uso de travões</li> <li>Definir a posição de saída sem uso de travões</li> </ul>							
	Nota	1	2	1			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>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> <li>Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada</li> </ul>							
	Nota	-1	0	0			Penalização

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

**Diretor de Prova:** José Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre III

6	82455	UDRZA			APR <b>ib</b>	Francisca Maria Figueiredo			
	Nota	5.1	5.2	5.0	Penalização		Resultado	5.1 - Aprovado	

<b>Thoren (1Th)</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto usando apenas as rodas para a impulsão</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>Lutz (1Lz)</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	0			Penalização		

<b>Combinação De 2 A 4 Saltos</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos</li> <li>****Realizar a rotação completa dos saltos</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>									
	Nota	0	0	0			Penalização		

<b>Combinação De 2 Piões Verticais</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após a estabilização de cada pião, sem uso de travões</li> <li>Definir a posição de saída sem uso de travões</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>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> <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 Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre III

7	90591	CNRM			APR <b>ib</b>	Mariana Nunes Varela			
	Nota	5.0	5.1	5.1	Penalização		Resultado	5.1 - Aprovado	

<b>Thoren (1Th)</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto usando apenas as rodas para a impulsão</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>Lutz (1Lz)</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 estes saltos</li> <li>****Realizar a rotação completa dos saltos</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>									
	Nota	0	0	0			Penalização		

<b>Combinação De 2 Piões Verticais</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após a estabilização de cada pião, sem uso de travões</li> <li>Definir a posição de saída sem uso de travões</li> </ul>									
	Nota	1	1	1			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>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> <li>Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada</li> </ul>									
	Nota	-1	0	0			Penalização		

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

**Diretor de Prova:** José Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre III

8	76378	HCTig			APRiB	Inês Filipe Ferreirinho		
	Nota	5.1	5.2	5.0	Penalização		Resultado	5.1 - Aprovado

<b>Thoren (1Th)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto usando apenas as rodas para a impulsão</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>Lutz (1Lz)</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	0			Penalização	

<b>Combinação De 2 A 4 Saltos</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos</li> <li>Realizar a rotação completa dos saltos</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>								
	Nota	1	1	0			Penalização	

<b>Combinação De 2 Piões Verticais</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após a estabilização de cada pião, sem uso de travões</li> <li>Definir a posição de saída sem uso de travões</li> </ul>								
	Nota	1	1	1			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>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> <li>Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada</li> </ul>								
	Nota	-1	-1	-1			Penalização	

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

**Diretor de Prova:** José Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre III

9	81235	HCTig			APRiB	Inês Ramalho Santos		
	Nota	5.0	5.0	4.9	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

<b>Thoren (1Th)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto usando apenas as rodas para a impulsão</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>Lutz (1Lz)</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 estes saltos</li> <li>Realizar a rotação completa dos saltos</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>								
	Nota	0	0	0	Penalização			

<b>Combinação De 2 Piões Verticais</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após a estabilização de cada pião, sem uso de travões</li> <li>Definir a posição de saída sem uso de 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 de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1</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> <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 Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre III

10	89988	SCDGR			APR <b>ib</b>	Sara Madeira Pombal	
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

<b>Thoren (1Th)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto usando apenas as rodas para a impulsão</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>Lutz (1Lz)</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 estes saltos</li> <li>Realizar a rotação completa dos saltos</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota	1	0	0			Penalização

<b>Combinação De 2 Piões Verticais</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após a estabilização de cada pião, sem uso de travões</li> <li>Definir a posição de saída sem uso de 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 de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1</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> <li>Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada</li> </ul>							
	Nota	-1	0	0			Penalização

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

**Diretor de Prova:** José Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre IV

1	86811	HCTig			APR <b>ib</b>	Filipa Ribeiro Galache		
	Nota	4.7	4.7	4.7	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	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	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	-2	-2	-2			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	-1	-1	-1			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 Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre IV

2	89744	GRVM	APCoi	Leonor Ferreira Barreiros			
	Nota	4.9	4.9	4.8	Penalização	Resultado	4.9 - 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	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	1	1	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	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	-1	-1	-1	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	-1	-1	-1	Penalização		

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

**Diretor de Prova:** José Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre IV

3	83908	GRVM	APCoi	Matilde Isabel Silva				
	Nota	5.1	5.2	5.1	Penalização		Resultado	5.1 - 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	1	1	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	1	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	-1	0	0			Penalização	

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

**Diretor de Prova:** José Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre IV

4	81746	GRVM	APCoi	Beatriz Alexandrino Carreiró				
	Nota	4.6	4.6	4.6	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	-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	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

<b>Diretor de Prova:</b> José Amaral - Vogal da APR	<b>Juiz Árbitro:</b> João Gato APSet
<b>Calculador/Data Operator:</b> Bruna Sousa APR	<b>Juiz Nº1:</b> Miguel Gaspar APR
<b>Juiz Nº2:</b> João Gato APSet	<b>Juiz Nº3:</b> Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre IV

5	81734	GRVM	APCoi	Constança Daniela Silva			
	Nota	4.7	4.8	4.9	Penalização	Resultado	4.8 - 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	-1	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	-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	-1	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	0	Penalização		

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

**Diretor de Prova:** José Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre IV

6	86979	GRVM	APCoi	Beatriz Santos Romeiro			
	Nota	4.8	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	0	0	-2			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	0			Penalização

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

**Diretor de Prova:** José Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre IV

7	83822	HCSta	APR <b>ib</b>	Madalena Veloso Gorjão				
	Nota	4.4	4.4	4.5	Penalização		Resultado	4.4 - 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	-1			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	-2	-2	-2			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

<b>Diretor de Prova:</b> José Amaral - Vogal da APR	<b>Juiz Árbitro:</b> João Gato APSet
<b>Calculador/Data Operator:</b> Bruna Sousa APR	<b>Juiz Nº1:</b> Miguel Gaspar APR
<b>Juiz Nº2:</b> João Gato APSet	<b>Juiz Nº3:</b> Susana Mendonça APMad



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Municipal da Gloria do Ribatejo (SCDGR) | 2023-06-17 - 2023-06-18

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre IV

8	83815	ASSSCC	APCoi	João Pedro Alegre			
	Nota	4.9	4.9	4.9	Penalização		Resultado
							4.9 - 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	-1			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	1	1	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	-1	-1	-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	0			Penalização

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

**Diretor de Prova:** José Amaral - Vogal da APR  
**Calculador/Data Operator:** Bruna Sousa APR  
**Juíz Nº2:** João Gato APSet

**Juíz Árbitro:** João Gato APSet  
**Juíz Nº1:** Miguel Gaspar APR  
**Juíz Nº3:** Susana Mendonça APMad