



4º Testes de Iniciação e Patinagem Livre

Pavilhão Municipal do Entroncamento (CBE) | 2021-10-16 - 2021-10-17

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

1	87771	CNRM			APR ib	Diana Ferreira Santos		
	Nota	5,2	5,2	5,2	Penalização		Resultado	5,2 - Aprovado

Patinar num Círculo Fechado para a Frente								
<ul style="list-style-type: none"> - Definição de Stroke Forward Outside (S FO) e Forward Inside (S FI). - Correta execução do Cross-Stroke (XS). - Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke (S) Inside e o início do Stroke (S) Outside seguinte. 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Deslizar para trás na Posição de Quatro								
<ul style="list-style-type: none"> - Aquisição da posição requerida de forma rápida e correta. - Cinco (5) metros sobre cada um dos pés. - Tronco direito. 								
	Nota	1	1	1			Penalização	

Swing Forward Outside (Sw FO)								
<ul style="list-style-type: none"> - Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem grandes oscilações de tronco. - ***Manutenção clara do rodado exterior durante toda a execução do exercício.*** - Finalização do exercício em posição "AND", sem alteração de rodado. 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Travagem em Semi-Afundo para a Frente								
<ul style="list-style-type: none"> - No final do exercício o atleta deverá ficar completamente imobilizado. - A perna da frente deverá estar semi fletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente. - Os ombros, cabeça, bacia e o calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal. 								
	Nota	1	1	1			Penalização	

Um Body Movement								
<ul style="list-style-type: none"> - Duração mínima de dois (2) segundos. - De acordo com o estilo e ritmo musical escolhido. - ***Utilização do tronco e membros superiores.*** 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Candeias - Vogal para PA da APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Marisa Henriques - APR

Juíz Árbitro: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº1: Daniel Pereira - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



4º Testes de Iniciação e Patinagem Livre

Pavilhão Municipal do Entroncamento (CBE) | 2021-10-16 - 2021-10-17

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

2	91297	UDRZA			APR ib	Lara Julião Parreira		
	Nota	5,2	5,1	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

Patinar num Círculo Fechado para a Frente								
<ul style="list-style-type: none"> - Definição de Stroke Forward Outside (S FO) e Forward Inside (S FI). - Correta execução do Cross-Stroke (XS). - Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke (S) Inside e o início do Stroke (S) Outside seguinte. 								
	Nota						Penalização	

Deslizar para trás na Posição de Quatro								
<ul style="list-style-type: none"> - Aquisição da posição requerida de forma rápida e correta. - Cinco (5) metros sobre cada um dos pés. - Tronco direito. 								
	Nota						Penalização	

Swing Forward Outside (Sw FO)								
<ul style="list-style-type: none"> - Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem grandes oscilações de tronco. - ***Manutenção clara do rodado exterior durante toda a execução do exercício.*** - Finalização do exercício em posição "AND", sem alteração de rodado. 								
	Nota						Penalização	

Travagem em Semi-Afundo para a Frente								
<ul style="list-style-type: none"> - No final do exercício o atleta deverá ficar completamente imobilizado. - A perna da frente deverá estar semi fletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente. - Os ombros, cabeça, bacia e o calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal. 								
	Nota						Penalização	

Um Body Movement								
<ul style="list-style-type: none"> - Duração mínima de dois (2) segundos. - De acordo com o estilo e ritmo musical escolhido. - ***Utilização do tronco e membros superiores.*** 								
	Nota						Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Candeias - Vogal para PA da APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Marisa Henriques - APR

Juíz Árbitro: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº1: Daniel Pereira - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



4º Testes de Iniciação e Patinagem Livre

Pavilhão Municipal do Entroncamento (CBE) | 2021-10-16 - 2021-10-17

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

4	96219	UDCha			APR ib	Leonor da Duarte		
	Nota	5,1	5.0	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

Patinar num Círculo Fechado para a Frente

- Definição de Stroke Forward Outside (S FO) e Forward Inside (S FI).
- Correta execução do Cross-Stroke (XS).
- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke (S) Inside e o início do Stroke (S) Outside seguinte.

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

Deslizar para trás na Posição de Quatro

- Aquisição da posição requerida de forma rápida e correta.
- Cinco (5) metros sobre cada um dos pés.
- Tronco direito.

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

Swing Forward Outside (Sw FO)

- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem grandes oscilações de tronco.
- ***Manutenção clara do rodado exterior durante toda a execução do exercício.***
- Finalização do 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 semi fletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente.
- Os ombros, cabeça, bacia e o calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal.

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

Um Body Movement

- Duração mínima de dois (2) segundos.
- De acordo com o estilo e ritmo musical escolhido.
- ***Utilização do tronco e membros superiores.***

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Candeias - Vogal para PA da APR

Juiz Árbitro: Marisa Henriques - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juiz Nº1: Daniel Pereira - APR

Juiz Nº2: Marisa Henriques - APR

Juiz Nº3: Miguel Gaspar - APR



4º Testes de Iniciação e Patinagem Livre

Pavilhão Municipal do Entroncamento (CBE) | 2021-10-16 - 2021-10-17

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

5	96225	JO			APR ib	Sara Lopes Conde	
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

Patinar num Círculo Fechado para a Frente							
<ul style="list-style-type: none"> - Definição de Stroke Forward Outside (S FO) e Forward Inside (S FI). - Correta execução do Cross-Stroke (XS). - Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke (S) Inside e o início do Stroke (S) Outside seguinte. 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Deslizar para trás na Posição de Quatro							
<ul style="list-style-type: none"> - Aquisição da posição requerida de forma rápida e correta. - Cinco (5) metros sobre cada um dos pés. - Tronco direito. 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Swing Forward Outside (Sw FO)							
<ul style="list-style-type: none"> - Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem grandes oscilações de tronco. - ***Manutenção clara do rodado exterior durante toda a execução do exercício.*** - Finalização do exercício em posição "AND", sem alteração de rodado. 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Travagem em Semi-Afundo para a Frente							
<ul style="list-style-type: none"> - No final do exercício o atleta deverá ficar completamente imobilizado. - A perna da frente deverá estar semi fletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente. - Os ombros, cabeça, bacia e o calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal. 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Um Body Movement							
<ul style="list-style-type: none"> - Duração mínima de dois (2) segundos. - De acordo com o estilo e ritmo musical escolhido. - ***Utilização do tronco e membros superiores.*** 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Candeias - Vogal para PA da APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Marisa Henriques - APR

Juíz Árbitro: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº1: Daniel Pereira - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



4º Testes de Iniciação e Patinagem Livre

Pavilhão Municipal do Entroncamento (CBE) | 2021-10-16 - 2021-10-17

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

6	96648	JO	APR ib	Júlia Vicente Ferraz			
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovado

Patinar num Círculo Fechado para a Frente							
<ul style="list-style-type: none"> - Definição de Stroke Forward Outside (S FO) e Forward Inside (S FI). - Correta execução do Cross-Stroke (XS). - Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke (S) Inside e o início do Stroke (S) Outside seguinte. 							
	Nota	0	0	0		Penalização	

Deslizar para trás na Posição de Quatro							
<ul style="list-style-type: none"> - Aquisição da posição requerida de forma rápida e correta. - Cinco (5) metros sobre cada um dos pés. - Tronco direito. 							
	Nota	0	0	0		Penalização	

Swing Forward Outside (Sw FO)							
<ul style="list-style-type: none"> - Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem grandes oscilações de tronco. - ***Manutenção clara do rodado exterior durante toda a execução do exercício.*** - Finalização do exercício em posição "AND", sem alteração de rodado. 							
	Nota	0	0	0		Penalização	

Travagem em Semi-Afundo para a Frente							
<ul style="list-style-type: none"> - No final do exercício o atleta deverá ficar completamente imobilizado. - A perna da frente deverá estar semi fletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente. - Os ombros, cabeça, bacia e o calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal. 							
	Nota	0	0	0		Penalização	

Um Body Movement							
<ul style="list-style-type: none"> - Duração mínima de dois (2) segundos. - De acordo com o estilo e ritmo musical escolhido. - ***Utilização do tronco e membros superiores.*** 							
	Nota	0	0	0		Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Candeias - Vogal para PA da APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Marisa Henriques - APR

Juíz Árbitro: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº1: Daniel Pereira - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



4º Testes de Iniciação e Patinagem Livre

Pavilhão Municipal do Entroncamento (CBE) | 2021-10-16 - 2021-10-17

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

7	96380	JO	APR ib	Beatriz Silva Correia				
	Nota	5,2	5,1	5,0	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

Patinar num Círculo Fechado para a Frente								
<ul style="list-style-type: none"> - Definição de Stroke Forward Outside (S FO) e Forward Inside (S FI). - Correta execução do Cross-Stroke (XS). - Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke (S) Inside e o início do Stroke (S) Outside seguinte. 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Deslizar para trás na Posição de Quatro								
<ul style="list-style-type: none"> - Aquisição da posição requerida de forma rápida e correta. - Cinco (5) metros sobre cada um dos pés. - Tronco direito. 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Swing Forward Outside (Sw FO)								
<ul style="list-style-type: none"> - Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem grandes oscilações de tronco. - ***Manutenção clara do rodado exterior durante toda a execução do exercício.*** - Finalização do exercício em posição "AND", sem alteração de rodado. 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Travagem em Semi-Afundo para a Frente								
<ul style="list-style-type: none"> - No final do exercício o atleta deverá ficar completamente imobilizado. - A perna da frente deverá estar semi fletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente. - Os ombros, cabeça, bacia e o calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal. 								
	Nota	1	1	0			Penalização	

Um Body Movement								
<ul style="list-style-type: none"> - Duração mínima de dois (2) segundos. - De acordo com o estilo e ritmo musical escolhido. - ***Utilização do tronco e membros superiores.*** 								
	Nota	1	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Candeias - Vogal para PA da APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Marisa Henriques - APR

Juíz Árbitro: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº1: Daniel Pereira - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



4º Testes de Iniciação e Patinagem Livre

Pavilhão Municipal do Entroncamento (CBE) | 2021-10-16 - 2021-10-17

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

8	96945	JO	APR ib	Lara Bento Costa				
	Nota	5,2	5,1	5,2	Penalização		Resultado	5,2 - Aprovado

Patinar num Círculo Fechado para a Frente

- Definição de Stroke Forward Outside (S FO) e Forward Inside (S FI).
- Correta execução do Cross-Stroke (XS).
- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke (S) Inside e o início do Stroke (S) Outside seguinte.

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

Deslizar para trás na Posição de Quatro

- Aquisição da posição requerida de forma rápida e correta.
- Cinco (5) metros sobre cada um dos pés.
- Tronco direito.

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

Swing Forward Outside (Sw FO)

- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem grandes oscilações de tronco.
- ***Manutenção clara do rodado exterior durante toda a execução do exercício.***
- Finalização do 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 semi fletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente.
- Os ombros, cabeça, bacia e o calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal.

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

Um Body Movement

- Duração mínima de dois (2) segundos.
- De acordo com o estilo e ritmo musical escolhido.
- ***Utilização do tronco e membros superiores.***

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Candeias - Vogal para PA da APR

Juiz Árbitro: Marisa Henriques - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juiz Nº1: Daniel Pereira - APR

Juiz Nº2: Marisa Henriques - APR

Juiz Nº3: Miguel Gaspar - APR