



1º Testes de Iniciação e Patinagem Livre

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo (SCDGR) | 2022-02-19 - 2022-02-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Base.0

1	90591	CNRM			APR ib	Mariana Nunes Varela			
	Nota	5,1	5.0	5.0	Penalização			Resultado	5.0 - Aprovado

<u>Uma sequência de movimentos arabescos (sma)</u>									
<ul style="list-style-type: none"> As posições corretamente executadas com as amplitudes necessárias às mesmas. Rodado definido durante a execução das posições arabescas. Correta execução do diagrama e rápida transição de lóbulos e posições. 									
	Nota	1	0	0				Penalização	

<u>Dragões</u>									
<ul style="list-style-type: none"> Definição clara da posição de "dragão". Cumprir o diâmetro dos rodados. Definição clara dos rodados exteriores sem interrupções ou oscilações. 									
	Nota	0	0	0				Penalização	

<u>Step sequence nível base (stb)</u>									
<ul style="list-style-type: none"> Os turns deverão ser válidos (não saltados, definição de rodados de entrada e saída de cusps). *** Apresentar 3 turns válidos diferentes entre si. Execução com a frase/estrutura musical escolhida. 									
	Nota	0	0	0				Penalização	

<u>Combinação de três (3) saltos ½ volta</u>									
<ul style="list-style-type: none"> Não são permitidos puxões entre os saltos. Deverão verificar-se as fases: preparação – flexão – impulsão – rotação - saída. A receção/saída dos três saltos deverá ser executada sobre o mesmo pé. 									
	Nota	0	0	0				Penalização	

<u>Pião vertical com entrada em movimento</u>									
<ul style="list-style-type: none"> Manter a pressão no rodado durante a execução das rotações exigidas. Realização de no mínimo duas (2) voltas após a estabilização da posição sem puxões.*** Saída definida. 									
	Nota	0	0	0				Penalização	

<u>Três body movements</u>									
<ul style="list-style-type: none"> Duração mínima de dois (2) segundos cada. Combinar a execução dos body movements com a frase/estrutura musical escolhida. Utilização do tronco, membros inferiores e membros superiores.*** 									
	Nota	0	0	0				Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: APR-Jose Candeias
Calculador/Data Operator: APR-Paula Sousa
Juíz Nº2: APR-Débora Sousa

Juiz Árbitro: APR-Débora Sousa
Juíz Nº1: APR-Miguel Gaspar
Juíz Nº3: APLe-Diana Bonifácio



1º Testes de Iniciação e Patinagem Livre

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo (SCDGR) | 2022-02-19 - 2022-02-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

7	97164	CNRM	APR ib	Margarida Madeira Pires			
	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	-1	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	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: APR-Jose Candeias
Calculador/Data Operator: APR-Paula Sousa
Juíz Nº2: APR-Débora Sousa

Juíz Árbitro: APR-Débora Sousa
Juíz Nº1: APR-Miguel Gaspar
Juíz Nº3: APLe-Diana Bonifácio



1º Testes de Iniciação e Patinagem Livre

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo (SCDGR) | 2022-02-19 - 2022-02-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

7	93873	CNRM	APR ib	Joana Margarida Bernardes			
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

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

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

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: APR-Jose Candeias
 Calculador/Data Operator: APR-Paula Sousa
 Juíz Nº2: APR-Débora Sousa

Juíz Árbitro: APR-Débora Sousa
 Juíz Nº1: APR-Miguel Gaspar
 Juíz Nº3: APLe-Diana Bonifácio



1º Testes de Iniciação e Patinagem Livre

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo (SCDGR) | 2022-02-19 - 2022-02-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

8	94195	CNRM			APR ib	Matilde Raimundo Teixeira		
	Nota	5,0	4,9	4,9	Penalização		Resultado	4,9 - Reprovado

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

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

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: APR-Jose Candeias
 Calculador/Data Operator: APR-Paula Sousa
 Juíz Nº2: APR-Débora Sousa

Juíz Árbitro: APR-Débora Sousa
 Juíz Nº1: APR-Miguel Gaspar
 Juíz Nº3: APLe-Diana Bonifácio



1º Testes de Iniciação e Patinagem Livre

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo (SCDGR) | 2022-02-19 - 2022-02-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

4	90592	CNRM	APR ib	Catarina Amado Coelho			
	Nota	4,9	4,8	4,8	Penalização		Resultado
							4,8 - Reprovado

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.
- Rolls: A inclinação do eixo do corpo deve coincidir com a pressão no rodado.

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

Dois turns consecutivos executados sobre o mesmo pé

- Manter o mesmo ritmo de execução durante as duas (2) viragens.
- Tronco direito.
- Não tocar com o pé livre na superfície durante o exercício.

	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

- Deverão verificar-se as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída.
- A receção dos dois primeiros saltos deverá ser executada em ambos os pés paralelos com as joelhos fletidas.
- No último salto a receção/saída deverá ser definida em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente.

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

Pião vertical interior trás

- Manter a pressão no rodado interior durante as rotações exigidas.
- *** Realização de no mínimo duas (2) voltas após a estabilização da posição. ***
- Tronco direito e saída bem definida.

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

Dois body movements

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: APR-Jose Candeias
Calculador/Data Operator: APR-Paula Sousa
Juíz Nº2: APR-Débora Sousa

Juíz Árbitro: APR-Débora Sousa
Juíz Nº1: APR-Miguel Gaspar
Juíz Nº3: APLe-Diana Bonifácio



1º Testes de Iniciação e Patinagem Livre

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo (SCDGR) | 2022-02-19 - 2022-02-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre I

1	73416	CNRM			APR ib	Nicole Siome Luís	
	Nota	5.0	4,9	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

Waltz							
<ul style="list-style-type: none"> Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto. Realizar a rotação completa do salto. *** Definir a posição de saída sem uso dos travões. 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Toe loop							
<ul style="list-style-type: none"> Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto. Realizar a rotação completa do salto. *** Definir a posição de saída sem uso dos travões. 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Salchow							
<ul style="list-style-type: none"> Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto. Realizar a rotação completa do salto. *** Definir a posição de saída sem uso dos travões. 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Pião interior para trás							
<ul style="list-style-type: none"> Manter a pressão no rodado interior durante a execução. Realização de no mínimo três (3) voltas após a estabilização da posição. Tronco direito e saída bem definida. 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Um sequência de movimentos arabescos (sma)							
<ul style="list-style-type: none"> Manutenção da posição arabesca por um mínimo de 5 segundos. Manutenção de um rodado definido durante cada uma das posições. Cumprir o diagrama imposto. 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Step sequence (stsq)							
<ul style="list-style-type: none"> Os turns deverão ser válidos (não saltados, definição de rodados de entrada e saída de cusps). *** Durante a execução do Swings (Sw) o atleta deverá adquirir velocidade. Combinar a execução dos body movements com a frase/estrutura musical escolhida. 							
	Nota	0	-1	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: APR-Jose Candeias
 Calculador/Data Operator: APR-Paula Sousa
 Juíz Nº2: APR-Débora Sousa

Juiz Árbitro: APR-Débora Sousa
 Juíz Nº1: APR-Miguel Gaspar
 Juíz Nº3: APLe-Diana Bonifácio



1º Testes de Iniciação e Patinagem Livre

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo (SCDGR) | 2022-02-19 - 2022-02-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre II

2	84199	CNRM			APR ib	Maria João Serafim		
	Nota	4,2	4,2	4,2	Penalização	0,4	Resultado	4,2 - Reprovado

Combinação de salchow/toe loop								
<ul style="list-style-type: none"> Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos. Realizar a rotação completa dos dois saltos. *** Definir a posição de saída sem uso dos travões. 								
	Nota	-2	-1	-1			Penalização	-0,2

Flip								
<ul style="list-style-type: none"> Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos. Realizar a rotação completa dos dois saltos. *** Definir a posição de saída sem uso dos travões. 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Thoren								
<ul style="list-style-type: none"> Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto. Realizar a rotação completa do salto. *** Definir a posição de saída sem uso dos travões. 								
	Nota	-1	-1	-1			Penalização	

Pião exterior trás ou exterior frente								
<ul style="list-style-type: none"> Definir a entrada com deslocação em velocidade horizontal e a centragem do pião. Realização de no mínimo três (3) voltas após a estabilização da posição. *** Definir a posição de saída sem uso dos travões. 								
	Nota	0	-1	-1			Penalização	

Uma sequência de movimentos arabescos (sma)								
<ul style="list-style-type: none"> Manutenção da posição arabesca por um mínimo de 5 segundos. Manutenção de um rodado definido durante cada uma das posições. Cumprir o diagrama imposto. 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Uma step sequence (stsq)								
<ul style="list-style-type: none"> Execução da sequência no timing musical escolhido. Incluir um body movement à escolha. Nenhum dos passos obrigatórios pode ter execução saltada. 								
	Nota	-1	-1	-1			Penalização	-0,2

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: APR-Jose Candeias
Calculador/Data Operator: APR-Paula Sousa
Juiz Nº2: APR-Débora Sousa

Juiz Árbitro: APR-Débora Sousa
Juiz Nº1: APR-Miguel Gaspar
Juiz Nº3: APLe-Diana Bonifácio



1º Testes de Iniciação e Patinagem Livre

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo (SCDGR) | 2022-02-19 - 2022-02-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre IV

3	79670	CNRM	APR ib	Lara Alves Silva			
	Nota	4,5	4,5	4,6	Penalização	0,2	Resultado
4,5 - Reprovado							

<u>Axel</u>							
<ul style="list-style-type: none"> - Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto. - *** Realizar a rotação completa do salto. *** - Definir a posição de saída sem uso dos travões. 							
	Nota	0	0	0			Penalização

<u>Combinação de 2 a 4 saltos com uma feature</u>							
<ul style="list-style-type: none"> - Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos. - *** Realizar a rotação completa dos saltos e saída regulamentar *** - Feature a escolher dentro dos que constam no regulamento de Freeskating da World Skate ATC para a época desportiva em curso na componente de saltos. 							
	Nota	0	0	0			Penalização

<u>Pião vertical com difficult position</u>							
<ul style="list-style-type: none"> - Entrada e centragem do pião de forma regulamentar. - *** Difficult Position com um mínimo de 2 rotações e posição difícil bem definida, a escolher entre as apresentadas em "Rules for Artistic Skating Competitions - FREESKATING" da WS A' - Saída regulamentar. 							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização
-0,2							

<u>Pião em baixo isolado ou combinação de 2 piões em baixo</u>							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir o três exterior frente que antecede a centragem do pião, que deverá ser mantida. - *** Realizar as rotações exigidas sem uso dos travões. *** - Definir a posição de saída sem uso dos travões. 							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

<u>Uma step sequence (stsq)</u>							
<ul style="list-style-type: none"> - Execução da sequência no timing musical escolhido. - Incluir dois body movements à escolha. - Nenhum dos passos obrigatórios pode ter execução saltada. 							
	Nota	-1	-1	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: APR-Jose Candeias
Calculador/Data Operator: APR-Paula Sousa
Juíz Nº2: APR-Débora Sousa

Juíz Árbitro: APR-Débora Sousa
Juíz Nº1: APR-Miguel Gaspar
Juíz Nº3: APLe-Diana Bonifácio