



## 1º Testes de Iniciação e Patinagem Livre

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

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Base.0

3	87814	HCSta			APR <b>ib</b>	Maria Madalena Regueira	
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

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

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

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

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

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

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

6	98617	HCSta			APR <b>ib</b>	Amélia Almeida Mendes		
	Nota	5,1	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

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

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

<b>Swing Forward Outside (Sw FO)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem grandes oscilações de tronco.</li> <li>- ***Manutenção clara do rodado exterior durante toda a execução do exercício.***</li> <li>- Finalização do 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 semi fletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente.</li> <li>- Os ombros, cabeça, bacia e o calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal.</li> </ul>								
	Nota	1	0	0			Penalização	

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

3	95267	HCSta			APR <b>ib</b>	Mariana Salgado Rosa		
	Nota	5,0	5,0	5,1	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

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

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

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

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

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

5	96176	HCSta			APR <b>ib</b>	Beatriz Lira Bacry			
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização			Resultado	5.0 - Aprovado

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

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

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

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

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

4	93931	HCSta	APR <b>ib</b>	Constança Soeiro Gaivoto				
	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.
- Rolls: A inclinação do eixo do corpo deve coincidir com a pressão no rodado.

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

#### Skating movement "taça"

- Manter o rodado durante a execução do exercício.
- Definição correta da posição, sem oscilações.
- Deslocação durante cinco (5) metros.

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

#### Três interior frente

- Definição clara dos rodados de entrada e saída.
- Viragem sem execução saltada.
- Não tocar com o pé livre no solo durante a execução de todo o exercício.

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

#### Combinação: "piquet" lateral + três exterior frente

- Execução do "piquet" com fluidez e velocidade.
- Definição clara dos rodados de entrada e saída do "Três".
- \*\*\* Viragens sem execução saltada \*\*\*

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

#### Combinação de três (3) saltos de ½ volta

- Não são permitidos puxões entre os saltos.
- Deverão verificar-se as fases: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída.
- A receção dos três saltos deverá ser executada sobre os dois pés, paralelos e com joelhos semi fletidos.

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

#### Rotação nos dois pés

- \*\*\* Realizar um movimento contínuo durante as rotações, \*\*\*
- Ambos os pés em contato com a superfície.
- \*\*\* Mínimo 2 voltas após a estabilização da posição. \*\*\*

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

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

Diretor de Prova: APR-Jose Candeias

Juíz Árbitro: APR-Débora Sousa

Calculador/Data Operator: APR-Paula Sousa

Juíz Nº1: APR-Miguel Gaspar

Juíz Nº2: APR-Débora Sousa

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

1	83822	HCSta			APR <b>ib</b>	Madalena Veloso Gorjão		
	Nota	4,6	4,7	4,6	Penalização	0,2	Resultado	4,6 - Reprovado

<b>Combinação de salchow/toe loop</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</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>Thoren</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 exterior trás ou exterior frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Definir a entrada com deslocação em velocidade horizontal e a centragem do pião.</li> <li>Realização de no mínimo três (3) voltas após a estabilização da posição. ***</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões.</li> </ul>								
	Nota	-1	-1	-1	Penalização	-0,2		

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

<b>Uma step sequence (stsq)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Execução da sequência no timing musical escolhido.</li> <li>Incluir um body movement à escolha.</li> <li>Nenhum dos passos obrigatórios pode ter execução saltada.</li> </ul>								
	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  
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 III

1	82165	HCSta			APR <b>ib</b>	Maria Luisa Silva		
	Nota	4,6	4,7	4,8	Penalização	0,2	Resultado	4,7 - Reprovado

<b>Loop</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto (obrigatório entrada em rodas).</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>Lutz</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>Um salto de uma volta com uma feature</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto.</li> <li>**** Realizar a rotação completa do salto e saída regulamentar. ***</li> <li>Feature - escolher dentro dos que constam no regulamento de Freeskating da WS ATC para a época desportiva em curso na componente de saltos.</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>Definir a centragem do pião.</li> <li>**** Realização de no mínimo três (3) voltas após a estabilização da posição em cada um dos piões. ***</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões.</li> </ul>								
	Nota	-2	-1	-1			Penalização	-0,2

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

2	75507	HCSta	APR <b>ib</b>	Filipa Azinheira Ricardo		
	Nota	4,2	4,1	4,1	Penalização	0,4
					Resultado	4,1 - Reprovado

<b>Axel</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 com uma feature</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos.</li> <li>**** Realizar a rotação completa dos saltos e saída regulamentar ***</li> <li>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.</li> </ul>						
	Nota	0	0	0	Penalização	

<b>Pião vertical com difficult position</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>Entrada e centragem do pião de forma regulamentar.</li> <li>**** 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'</li> <li>Saída regulamentar.</li> </ul>						
	Nota	-1	-1	-2	Penalização	-0,2

<b>Pião em baixo isolado ou combinação de 2 piões em baixo</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>Definir o três exterior frente que antecede a centragem do pião, que deverá ser mantida.</li> <li>**** Realizar as rotações exigidas sem uso dos travões. ***</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões.</li> </ul>						
	Nota	-1	-1	-1	Penalização	-0,2

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

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