



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

1	100517	ACRSC	APR ib	Matilde Pais Lopes			
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente							
<ul style="list-style-type: none"> – 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	1			Penalização

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

2	98908	HCSta			APRiB	Vitória Botequim Piedade		
	Nota	4,8	4,9	4,8	Penalização		Resultado	4,8 - Reprovado

<u>Carrinho nos dois pés para a frente</u>								
<ul style="list-style-type: none"> – 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	

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

<u>Curvas exteriores sobre um pé</u>								
<ul style="list-style-type: none"> – 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	

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

3	102772	HCSta	APR ib	Dolouriana Pereira Santos			
	Nota	5,3	5,2	5,3	Penalização	Resultado	5,3 - Aprovado

<u>Carrinho nos dois pés para a frente</u>							
<ul style="list-style-type: none"> – 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	1		Penalização	

<u>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</u>							
<ul style="list-style-type: none"> – 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	

<u>Curvas exteriores sobre um pé</u>							
<ul style="list-style-type: none"> – 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	

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

<u>Deslizar em posição de 4 para a frente</u>							
<ul style="list-style-type: none"> – 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	0	1		Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

4	99343	HCSta			APR ib	Maria Margarida Morais		
	Nota	5,0	5,0	4,9	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente								
<ul style="list-style-type: none"> – 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								
<ul style="list-style-type: none"> – Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia – Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé – Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

5	101633	HCSta	APR ib	Madalena Gomes Hilário			
	Nota	5,0	5,1	5,2	Penalização	Resultado	5,1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente							
<ul style="list-style-type: none"> – 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)							
<ul style="list-style-type: none"> – 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							
<ul style="list-style-type: none"> – 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							
<ul style="list-style-type: none"> – 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	1	Penalização		

Deslizar em posição de 4 para a frente							
<ul style="list-style-type: none"> – 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 António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

6	90590	CNRM			APR ib	Margarida Cipriano Costa		
	Nota	5,1	5,3	5,3	Penalização		Resultado	5,2 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

Curvas exteriores sobre um pé

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

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

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

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR

Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

7	97857	UDCha	APR ib	Mariana Lopes Rosa				
	Nota	5,2	5,3	5,3	Penalização		Resultado	5,3 - Aprovado

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

8	97839	UDCha			APR ib	Matilde Santos Queimado		
	Nota	5,0	5,0	5,1	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente								
<ul style="list-style-type: none"> – 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)								
<ul style="list-style-type: none"> – 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								
<ul style="list-style-type: none"> – 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	-2	-1	-2			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 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								
<ul style="list-style-type: none"> – Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia – Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé – Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão 								
	Nota	0	0	1			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

9	94134	UDCha	APR ib	Maria Ana Martins			
	Nota	5,4	5,2	5,2	Penalização		Resultado
							5,3 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR

Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

10	101915	SCT	APR ib	Verónica Sofia Silva			
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovado

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)							
<ul style="list-style-type: none"> – 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	0			Penalização

Curvas exteriores sobre um pé							
<ul style="list-style-type: none"> – 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	-2	-2	-2			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 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							
<ul style="list-style-type: none"> – 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	0	1			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

11	101916	SCT	APR ib	Maria Francisca Lopes			
	Nota	4,9	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	-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 António Amaral - APR

Juiz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juiz Nº1: Marisa Henriques - APR

Juiz Nº2: Ana Santos - APR

Juiz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

12	96167	SCT	APR ib	Constança Gomes Rodrigues			
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado

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

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

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

Deslizar em posição de 4 para a frente							
<ul style="list-style-type: none"> – 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	0	0		Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

13	96096	SCT	APR ib	Maria Carmo Segorbe			
	Nota	4,7	4,8	4,6	Penalização		Resultado 4,7 - Reprovado

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	-2		Penalização	
--	------	----	----	----	--	-------------	--

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

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

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

Curvas exteriores sobre um pé

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

	Nota	-1	-1	-2		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 António Amaral - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR

Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

14	95106	SCT	APR ib	Alice Duarte Silva			
	Nota	5.0	5.0	4,9	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovado

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente							
<ul style="list-style-type: none"> – 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							
<ul style="list-style-type: none"> – Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia – Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé – Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

15	99936	CEV	APR ib	Sebastião Morais Pimenta		
Nota	5,1	5,1	5,0	Penalização	Resultado	5,1 - Aprovado

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

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

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

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

Deslizar em posição de 4 para a frente						
<ul style="list-style-type: none"> – 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 António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

16	99017	CEV	APR ib	Catarina Fonseca Antunes			
	Nota	5,3	5,2	5,3	Penalização		Resultado
							5,3 - Aprovado

<u>Carrinho nos dois pés para a frente</u>							
<ul style="list-style-type: none"> – 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

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

<u>Curvas exteriores sobre um pé</u>							
<ul style="list-style-type: none"> – 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

<u>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</u>							
<ul style="list-style-type: none"> – 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

<u>Deslizar em posição de 4 para a frente</u>							
<ul style="list-style-type: none"> – 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	0	2			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

17	100504	CEV	APR ib	Sofia Nogueira Bernardino				
	Nota	5,0	5,1	5,0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

18	94151	CEV	APR ib	Rita Albuquerque Silva				
	Nota	5,2	5,2	5,0	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente								
<ul style="list-style-type: none"> – 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)								
<ul style="list-style-type: none"> – 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	0			Penalização	

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

19	103041	SCDGR	APR ib	Benedita Inês Viegas			
	Nota	5,1	5,2	5,0	Penalização		Resultado 5,1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente							
<ul style="list-style-type: none"> – 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)							
<ul style="list-style-type: none"> – 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							
<ul style="list-style-type: none"> – 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							
<ul style="list-style-type: none"> – No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado – A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente – Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal 							
	Nota	1	1	0			Penalização

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

20	103145	SCDGR	APR ib	Sofia Ruessink			
	Nota	5,0	5,3	5,3	Penalização		Resultado
							5,2 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR

Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

21	99390	SCDGR	APR ib	Matilde Abalada Felisberto			
	Nota	5,0	5,2	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	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	-1	1	1			Penalização
--	------	----	---	---	--	--	-------------

Curvas exteriores sobre um pé

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

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

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

	Nota	1	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 António Amaral - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR

Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

22	103043	SCDGR	APR ib	Carolina Victor Simões			
	Nota	5,0	5,1	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	-1	-1	-1		Penalização	
--	------	----	----	----	--	-------------	--

Curvas exteriores sobre um pé

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

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

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

	Nota	1	1	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 António Amaral - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR

Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

23	103024	SCDGR	APR ib	Margarida Pilré Antunes			
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovado

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

24	103032	SCDGR	APR ib	Cláudia Filipa Marques			
	Nota	5,1	5,3	5,3	Penalização		Resultado
							5,2 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

Curvas exteriores sobre um pé

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

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

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

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR

Juiz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juiz Nº1: Marisa Henriques - APR

Juiz Nº2: Ana Santos - APR

Juiz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

25	103034	SCDGR	APR ib	Aurea Sofia Pardal			
	Nota	5,1	5,3	5,2	Penalização		Resultado
							5,2 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

Curvas exteriores sobre um pé

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

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

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

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR

Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

26	103009	SCDGR	APR ib	Matilde Tavares Gonçalves				
	Nota	5,1	5,1	5.0	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

27	103021	SCDGR	APR ib	Laura Sofia Marques			
	Nota	5,2	5,3	5,2	Penalização		Resultado
							5,2 - Aprovado

<u>Carrinho nos dois pés para a frente</u>							
<ul style="list-style-type: none"> – 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		

<u>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</u>							
<ul style="list-style-type: none"> – 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		

<u>Curvas exteriores sobre um pé</u>							
<ul style="list-style-type: none"> – 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		

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

<u>Deslizar em posição de 4 para a frente</u>							
<ul style="list-style-type: none"> – 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 António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

28	103033	SCDGR	APR ib	Beatriz Apolinário			
	Nota	5,1	5,3	5,2	Penalização		Resultado
							5,2 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR

Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

29	103036	SCDGR	APR ib	Camila Maria Caseiro			
	Nota	5,0	5,3	5,2	Penalização		Resultado
							5,2 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

Curvas exteriores sobre um pé

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

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

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

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR

Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

1	94645	SCT			APR ib	Luísa Aquino Reis			
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado	

Patinar Em Círculo Fechado Para frente

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

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

Curvas exteriores para trás

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

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

Change of edge sobre um pé

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

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

Salto de Cavalo

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR

Juiz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juiz Nº1: Marisa Henriques - APR

Juiz Nº2: Ana Santos - APR

Juiz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

2	101816	SCDGR	APR ib	Constança Maria Viegas			
	Nota	4,8	4,9	4,9	Penalização		Resultado
							4,9 - Reprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente							
<ul style="list-style-type: none"> – 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							
<ul style="list-style-type: none"> – 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							
<ul style="list-style-type: none"> – Definir corretamente os rodados exteriores e interiores – Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés – Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado 							
	Nota	-1	0	0			Penalização

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juiz Nº2: Ana Santos - APR

Juiz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juiz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juiz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

3	89990	SCDGR	APR ib	Erica Sofia Bernardo		
Nota	4,8	4,9	4,9	Penalização	Resultado	4,9 - Reprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente						
<ul style="list-style-type: none"> – 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						
<ul style="list-style-type: none"> – 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						
<ul style="list-style-type: none"> – Definir corretamente os rodados exteriores e interiores – Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés – Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado 						
Nota	0	0	0	Penalização		

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

Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)						
<ul style="list-style-type: none"> – 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	-2	-1	-2	Penalização		

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
 Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
 Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
 Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
 Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

4	94199	SCDGR			APR ib	Inês Madeira Pombal		
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

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

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

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

Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)								
<ul style="list-style-type: none"> – 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)								
<ul style="list-style-type: none"> – Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos – Demonstrar fluidez no movimento – Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente) 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juiz Nº2: Ana Santos - APR

Juiz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juiz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juiz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

5	101818	SCDGR			APR ib	Inês Abade		
	Nota	5,0	5,0	5,1	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente								
<ul style="list-style-type: none"> – 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								
<ul style="list-style-type: none"> – 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								
<ul style="list-style-type: none"> – Definir corretamente os rodados exteriores e interiores – Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés – Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)								
<ul style="list-style-type: none"> – 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)								
<ul style="list-style-type: none"> – Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos – Demonstrar fluidez no movimento – Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente) 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juiz Nº2: Ana Santos - APR

Juiz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juiz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juiz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

6	91029	CNRM	APR ib	Maria Carolina Varela			
	Nota	4,5	4,6	4,6	Penalização		Resultado
							4,6 - Reprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente							
<ul style="list-style-type: none"> – 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 rinkue (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido 							
	Nota	-1	0	0			Penalização

Curvas exteriores para trás							
<ul style="list-style-type: none"> – 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	-2	-2	-2			Penalização

Change of edge sobre um pé							
<ul style="list-style-type: none"> – 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	-2	-2	-2			Penalização

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

7	98997	CNRM	APR ib	Sofia Carvalho Vieira			
	Nota	4,7	4,8	4,7	Penalização		Resultado 4,7 - Reprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente							
<ul style="list-style-type: none"> – 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	-2	-2	-2		Penalização	

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juiz Nº2: Ana Santos - APR

Juiz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juiz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juiz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

8	98706	HCSta			APR ib	Maria Caetana Oliveira		
	Nota	5.0	5.0	5,1	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente								
<ul style="list-style-type: none"> – 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								
<ul style="list-style-type: none"> – 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								
<ul style="list-style-type: none"> – Definir corretamente os rodados exteriores e interiores – Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés – Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado 								
	Nota	0	0	0	Penalização			

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

Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)								
<ul style="list-style-type: none"> – 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)								
<ul style="list-style-type: none"> – Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos – Demonstrar fluidez no movimento – Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente) 								
	Nota	0	0	0	Penalização			

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juiz Nº2: Ana Santos - APR

Juiz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juiz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juiz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

9	89935	HCSta			APRiB	Maria Inês Lameiro			
	Nota	4,9	4,9	4,9	Penalização		Resultado	4,9 - Reprovado	

Patinar Em Círculo Fechado Para frente									
<ul style="list-style-type: none"> – 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									
<ul style="list-style-type: none"> – 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									
<ul style="list-style-type: none"> – Definir corretamente os rodados exteriores e interiores – Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés – Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado 									
	Nota	0	0	0					Penalização

Salto de Cavalo									
<ul style="list-style-type: none"> – 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)									
<ul style="list-style-type: none"> – Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador – Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão – Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre o pé portador 									
	Nota	-1	-1	-1					Penalização

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juiz Nº2: Ana Santos - APR

Juiz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juiz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juiz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

10	97901	HCSta			APRiB	Maria Isabel Gaga		
	Nota	5,0	4,9	5,0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente								
<ul style="list-style-type: none"> – 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 rinkue (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

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

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

Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)								
<ul style="list-style-type: none"> – 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)								
<ul style="list-style-type: none"> – Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos – Demonstrar fluidez no movimento – Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente) 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juiz Nº2: Ana Santos - APR

Juiz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juiz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juiz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

11	81689	CEV	APR ib	Rita Silva Machado		
Nota	5,1	5.0	5,2	Penalização	Resultado	5,1 - Aprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente						
<ul style="list-style-type: none"> – 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	-1	0	Penalização		

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

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
 Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
 Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
 Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
 Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

12	99309	CEV	APR ib	Ana Carolina Sousa		
Nota	5,1	5,1	5,0	Penalização	Resultado	5,1 - Aprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente						
<ul style="list-style-type: none"> 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 rinkue (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido 						
Nota	0	0	0	Penalização		

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

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

Salto de Cavalo						
<ul style="list-style-type: none"> 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)						
<ul style="list-style-type: none"> Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre o pé portador 						
Nota	1	1	1	Penalização		

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
 Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
 Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
 Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
 Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

13	101772	ACRSC	APRiB	Stephany Alves Mendes				
	Nota	4,9	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente								
<ul style="list-style-type: none"> – 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								
<ul style="list-style-type: none"> – 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	

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juiz Nº2: Ana Santos - APR

Juiz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juiz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juiz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

14	85789	ACRSC	APR ib	Érica Sofia Gordo				
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente								
<ul style="list-style-type: none"> – 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 rinkue (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juiz Nº2: Ana Santos - APR

Juiz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juiz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juiz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

15	96884	ACRSC	APRiB	Maria Ines Ferreira		
Nota	5,1	5,1	5,1	Penalização	Resultado	5,1 - Aprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente						
<ul style="list-style-type: none"> 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						
<ul style="list-style-type: none"> 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						
<ul style="list-style-type: none"> Definir corretamente os rodados exteriores e interiores Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado 						
Nota	0	0	0	Penalização		

Salto de Cavalo						
<ul style="list-style-type: none"> 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)						
<ul style="list-style-type: none"> Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre o pé portador 						
Nota	1	1	1	Penalização		

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
 Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
 Juiz Nº2: Ana Santos - APR

Juiz Árbitro: Débora Sousa - APR
 Juiz Nº1: Marisa Henriques - APR
 Juiz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

16	90860	ACRSC			APR ib	Alice Caetana Costa		
	Nota	4,8	4,8	4,7	Penalização		Resultado	4,8 - Reprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente								
<ul style="list-style-type: none"> – 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 rinkue (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

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

Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)								
<ul style="list-style-type: none"> – 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	-2	-2	-2			Penalização	

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juiz Nº2: Ana Santos - APR

Juiz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juiz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juiz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

17	97575	ACRSC	APR ib	Raquel Martins Bento			
	Nota	5,0	5,0	4,9	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente							
<ul style="list-style-type: none"> – 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							
<ul style="list-style-type: none"> – 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							
<ul style="list-style-type: none"> – Definir corretamente os rodados exteriores e interiores – Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés – Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado 							
	Nota	0	0	-1	Penalização		

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
 Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
 Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
 Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
 Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

1	81689	CEV	APR ib	Rita Silva Machado			
	Nota	5,0	4,9	5,0	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)

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

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

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

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

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

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

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

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

	Nota	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 António Amaral - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR

Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

2	96942	JO	APR ib	Íris Reis Lopes			
	Nota	4,8	4,7	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	-1	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	-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	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR

Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

3	97361	JO	APR ib	Luna Martins Vieira			
	Nota	4,8	4,9	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	-1	-1	-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	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	-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	0	0	Penalização	
--	------	----	---	---	-------------	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR

Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

4	87409	JO	APR ib	Leonor Ribeiro Amorim			
	Nota	5,0	4,9	5,0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)

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

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

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

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

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

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

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

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

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

Patinar num círculo fechado para trás

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR

Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

5	96923	JO	APR ib	Luísa Patriarca Gonçalves			
	Nota	4,9	4,8	4,9	Penalização		Resultado
							4,9 - Reprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente							
<ul style="list-style-type: none"> - 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	-1	0			Penalização

Deslizar em posição de Avião (Camel)							
<ul style="list-style-type: none"> - 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)							
<ul style="list-style-type: none"> - 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)							
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o piqué com fluidez e velocidade - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t) - Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo 							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta							
<ul style="list-style-type: none"> - 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							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
 Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
 Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
 Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
 Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

6	96166	SCT	APR ib	Eduarda Capitolino Pereira				
	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	-1	0		Penalização	
--	------	---	----	---	--	-------------	--

Deslizar em posição de Avião (Camel)

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

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

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

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

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

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

	Nota	0	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 António Amaral - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR

Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

7	100177	SCT	APR ib	Carolina Alexandra Oliveira			
	Nota	4,8	4,8	4,7	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	-2	-2	-2	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	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Patinar num círculo fechado para trás

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR

Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

8	91028	CNRM	APR ib	Eva Sofia Raimundo			
	Nota	4,9	4,8	4,9	Penalização		Resultado
							4,9 - 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	-1	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	0	0	0			Penalização
--	------	---	---	---	--	--	-------------

Patinar num círculo fechado para trás

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR

Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

9	100094	CNRM	APR ib	Mia Nicole Henriques			
	Nota	5,0	4,9	5,0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)

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

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

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

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

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

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

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

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

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

Patinar num círculo fechado para trás

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR

Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

10	84365	CNRN			APR ib	Sofia Marques Santos	
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente							
<ul style="list-style-type: none"> - 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	-1	0			Penalização

Deslizar em posição de Avião (Camel)							
<ul style="list-style-type: none"> - 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	1			Penalização

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)							
<ul style="list-style-type: none"> - 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)							
<ul style="list-style-type: none"> - 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	0	-1			Penalização

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta							
<ul style="list-style-type: none"> - 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							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juiz Nº2: Ana Santos - APR

Juiz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juiz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juiz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

11	99412	CNRM	APR ib	Nádia Filipa Carreira			
	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: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside – 3t FO)

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

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

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

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

Patinar num círculo fechado para trás

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR

Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

12	85789	ACRSC			APR ib	Érica Sofia Gordo		
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente								
<ul style="list-style-type: none"> – 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)								
<ul style="list-style-type: none"> – 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)								
<ul style="list-style-type: none"> – 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)								
<ul style="list-style-type: none"> – 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	-1			Penalização	

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta								
<ul style="list-style-type: none"> – 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								
<ul style="list-style-type: none"> – Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) – Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) – Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juiz Nº2: Ana Santos - APR

Juiz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juiz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juiz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

13	96886	HCSta			APRiB	Maria Inês Neves		
	Nota	4,9	4,9	4,7	Penalização		Resultado	4,8 - Reprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente								
<ul style="list-style-type: none"> - 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)								
<ul style="list-style-type: none"> - 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	-1			Penalização	

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)								
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk) - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 								
	Nota	0	0	-1			Penalização	

Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)								
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o piqué com fluidez e velocidade - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t) - Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta								
<ul style="list-style-type: none"> - 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								
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juiz Nº2: Ana Santos - APR

Juiz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juiz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juiz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

14	98941	HCSta			APR ib	Joana Filipa Epifanio		
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente								
<ul style="list-style-type: none"> – 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)								
<ul style="list-style-type: none"> – 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)								
<ul style="list-style-type: none"> – 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)								
<ul style="list-style-type: none"> – 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								
<ul style="list-style-type: none"> – 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								
<ul style="list-style-type: none"> – Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) – Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) – Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juiz Nº2: Ana Santos - APR

Juiz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juiz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juiz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

15	93530	HCSta	APRiB	Inês lanuale				
	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: 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	0	0	Penalização	
------	----	---	---	-------------	--

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

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

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

Patinar num círculo fechado para trás

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR

Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

16	98825	HCSta			APRiB	Margarida Cordeiro Talhão		
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente								
<ul style="list-style-type: none"> - 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)								
<ul style="list-style-type: none"> - 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)								
<ul style="list-style-type: none"> - 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)								
<ul style="list-style-type: none"> - 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								
<ul style="list-style-type: none"> - 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								
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juiz Nº2: Ana Santos - APR

Juiz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juiz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juiz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

17	98840	HCSta			APRiB	Maria Clara Migueis			
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado	

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente									
<ul style="list-style-type: none"> - 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)									
<ul style="list-style-type: none"> - 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)									
<ul style="list-style-type: none"> - 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)									
<ul style="list-style-type: none"> - 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									
<ul style="list-style-type: none"> - 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									
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido 									
	Nota	0	0	0					Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juiz Nº2: Ana Santos - APR

Juiz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juiz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juiz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

18	99038	HCSta			APR ib	Jeane Dayla Carvalho	
	Nota	5,0	4,9	5,0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)

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

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

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

	Nota	0	0	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	-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 António Amaral - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR

Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

19	100790	HCSta	APRiB	Raquel Fernandes Fragoso		
Nota	4,9	5.0	5.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)

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

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

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

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

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

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

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

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

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

Patinar num círculo fechado para trás

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR

Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

20	96469	UDCha	APRiB	Carlota Maria Cardoso			
	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	-1	-1	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	-1	0	0			Penalização
--	------	----	---	---	--	--	-------------

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

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

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

Patinar num círculo fechado para trás

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR

Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

21	99385	SCDGR			APRiB	Camila Monteiro Faustino		
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)

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

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

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

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

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

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

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

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

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

Patinar num círculo fechado para trás

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR

Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

22	99429	SCDGR	APR ib	Vitória Luíze Caetano			
	Nota	5,0	5,0	4,9	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente							
<ul style="list-style-type: none"> - 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)							
<ul style="list-style-type: none"> - 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	1			Penalização

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk) - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 							
	Nota	0	0	-1			Penalização

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta							
<ul style="list-style-type: none"> - 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							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
 Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
 Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
 Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
 Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

1	86784	SCDGR	APR ib	Gabriela Remih Nunes			
	Nota	5,0	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	-1	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	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 António Amaral - APR

Juiz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juiz Nº1: Marisa Henriques - APR

Juiz Nº2: Ana Santos - APR

Juiz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

2	94129	UDCha			APRiB	Laura Garrido Tanoeiro	
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás							
<ul style="list-style-type: none"> - 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							
<ul style="list-style-type: none"> - 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							
<ul style="list-style-type: none"> - 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"							
<ul style="list-style-type: none"> - 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)							
<ul style="list-style-type: none"> - 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)							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro - Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão - Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juiz Nº2: Ana Santos - APR

Juiz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juiz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juiz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

3	94996	UDCha			APRiB	Inês Vaz Cruz			
	Nota	5,0	5,1	5,0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado	

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR

Juiz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juiz Nº1: Marisa Henriques - APR

Juiz Nº2: Ana Santos - APR

Juiz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

4	96219	UDCha			APR ib	Leonor Conceição Duarte		
	Nota	4,6	4,7	4,6	Penalização		Resultado	4,6 - Reprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás								
<ul style="list-style-type: none"> - 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								
<ul style="list-style-type: none"> - 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	-2	-2	-2			Penalização	

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé								
<ul style="list-style-type: none"> - 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	-2	-1	-2			Penalização	

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"								
<ul style="list-style-type: none"> - 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)								
<ul style="list-style-type: none"> - 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)								
<ul style="list-style-type: none"> - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro - Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão - Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juiz Nº2: Ana Santos - APR

Juiz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juiz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juiz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

5	97730	UDCha			APR ib	Francisca Maria Mira		
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás								
<ul style="list-style-type: none"> - 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								
<ul style="list-style-type: none"> - 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	0			Penalização	

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé								
<ul style="list-style-type: none"> - 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"								
<ul style="list-style-type: none"> - 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)								
<ul style="list-style-type: none"> - 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)								
<ul style="list-style-type: none"> - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro - Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão - Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juiz Nº2: Ana Santos - APR

Juiz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juiz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juiz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

6	99039	HCSta			APR ib	Jayna Daniela Carvalho		
	Nota	5,1	5,1	5,2	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás								
<ul style="list-style-type: none"> - 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								
<ul style="list-style-type: none"> - 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								
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar todas as fases de um salto: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos - Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões 								
	Nota	0	0	1			Penalização	

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"								
<ul style="list-style-type: none"> - 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)								
<ul style="list-style-type: none"> - 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)								
<ul style="list-style-type: none"> - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro - Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão - Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juiz Nº2: Ana Santos - APR

Juiz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juiz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juiz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

7	98617	HCSta	APRiB	Amélia Almeida Mendes			
	Nota	5,1	5,1	5,1	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás							
<ul style="list-style-type: none"> – 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							
<ul style="list-style-type: none"> – 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	0			Penalização

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé							
<ul style="list-style-type: none"> – Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída – Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos – Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões 							
	Nota	0	0	1			Penalização

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"							
<ul style="list-style-type: none"> – 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)							
<ul style="list-style-type: none"> – 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)							
<ul style="list-style-type: none"> – Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro – Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão – Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juiz Nº2: Ana Santos - APR

Juiz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juiz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juiz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

9	96756	SCT			APR ib	Margarida Santos Borrego	
	Nota	5,0	5,0	5,1	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás							
<ul style="list-style-type: none"> – 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	0			Penalização

Rotação sobre os dois pés							
<ul style="list-style-type: none"> – 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							
<ul style="list-style-type: none"> – 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"							
<ul style="list-style-type: none"> – 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)							
<ul style="list-style-type: none"> – 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)							
<ul style="list-style-type: none"> – Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro – Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão – Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juiz Nº2: Ana Santos - APR

Juiz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juiz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juiz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

10	89455	SCT			APR ib	Alice Rebelo Pronto	
	Nota	5,0	5,0	5,1	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás							
<ul style="list-style-type: none"> - 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							
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar um movimento contínuo durante as rotações - Manter ambos os pés em contacto com a superfície, oito (8) rodas, durante todo o exercício - Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões 							
	Nota	0	0	1			Penalização

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé							
<ul style="list-style-type: none"> - 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"							
<ul style="list-style-type: none"> - 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)							
<ul style="list-style-type: none"> - 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)							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro - Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão - Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juiz Nº2: Ana Santos - APR

Juiz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juiz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juiz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

1	93363	JO	APR ib	Em ia Reis Lopes			
	Nota	5,0	5,1	5,1	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

- Manter o tronco direito e verticalizado
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido
- Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados

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

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

- Manter um ritmo constante de execução durante as duas (2) viragens
- Manter o tronco em posição verticalizada
- Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rink

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

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé

- Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída
- Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé

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

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)

- Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

Dois Body Movements (BM)

- Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento
- Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores

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

Uma Volta de três em cada sentido

- Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)
- Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk BO) – Open ou Heel to Heel
- Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluída, em ambos os sentidos

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR

Juiz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juiz Nº1: Marisa Henriques - APR

Juiz Nº2: Ana Santos - APR

Juiz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

2	90016	ACRSC			APR ib	Rita Inácio Garcia		
	Nota	5.0	5,1	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia								
<ul style="list-style-type: none"> Manter o tronco direito e verticalizado Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

One Foot Turns (iniciação ao travelling)								
<ul style="list-style-type: none"> Manter um ritmo constante de execução durante as duas (2) viragens Manter o tronco em posição verticalizada Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rink 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé								
<ul style="list-style-type: none"> Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)								
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões 								
	Nota	0	1	0			Penalização	

Dois Body Movements (BM)								
<ul style="list-style-type: none"> Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Uma Volta de três em cada sentido								
<ul style="list-style-type: none"> Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO) Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk BO) - Open ou Heel to Heel Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
 Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
 Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
 Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
 Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

3	90017	ACRSC	APR ib	Andreia Pedro Garcia			
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia							
<ul style="list-style-type: none"> Manter o tronco direito e verticalizado Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados 							
	Nota	0	0	0			Penalização

One Foot Turns (iniciação ao travelling)							
<ul style="list-style-type: none"> Manter um ritmo constante de execução durante as duas (2) viragens Manter o tronco em posição verticalizada Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rink 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé							
<ul style="list-style-type: none"> Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)							
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Dois Body Movements (BM)							
<ul style="list-style-type: none"> Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Uma Volta de três em cada sentido							
<ul style="list-style-type: none"> Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO) Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk BO) - Open ou Heel to Heel Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluída, em ambos os sentidos 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
 Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
 Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
 Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
 Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

4	86516	ACRSC			APR ib	Viviane Rola Martins	
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia							
<ul style="list-style-type: none"> Manter o tronco direito e verticalizado Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados 							
	Nota	1	0	1			Penalização

One Foot Turns (iniciação ao travelling)							
<ul style="list-style-type: none"> Manter um ritmo constante de execução durante as duas (2) viragens Manter o tronco em posição verticalizada Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rink 							
	Nota	-1	0	-1			Penalização

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé							
<ul style="list-style-type: none"> Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)							
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Dois Body Movements (BM)							
<ul style="list-style-type: none"> Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Uma Volta de três em cada sentido							
<ul style="list-style-type: none"> Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO) Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk BO) - Open ou Heel to Heel Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
 Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
 Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
 Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
 Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

5	83618	ACRSC			APR ib	Madalena Cabeleira Lopes		
	Nota	5.0	5.0	5,1	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia								
<ul style="list-style-type: none"> Manter o tronco direito e verticalizado Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados 								
	Nota	0	0	1			Penalização	

One Foot Turns (iniciação ao travelling)								
<ul style="list-style-type: none"> Manter um ritmo constante de execução durante as duas (2) viragens Manter o tronco em posição verticalizada Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rink 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé								
<ul style="list-style-type: none"> Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)								
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Dois Body Movements (BM)								
<ul style="list-style-type: none"> Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Uma Volta de três em cada sentido								
<ul style="list-style-type: none"> Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO) Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk BO) - Open ou Heel to Heel Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
 Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
 Juiz Nº2: Ana Santos - APR

Juiz Árbitro: Débora Sousa - APR
 Juiz Nº1: Marisa Henriques - APR
 Juiz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

6	94195	CNRM			APR ib	Matilde Raimundo Teixeira		
	Nota	5,0	5,0	4,9	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia								
<ul style="list-style-type: none"> Manter o tronco direito e verticalizado Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

One Foot Turns (iniciação ao travelling)								
<ul style="list-style-type: none"> Manter um ritmo constante de execução durante as duas (2) viragens Manter o tronco em posição verticalizada Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rink 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé								
<ul style="list-style-type: none"> Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)								
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões 								
	Nota	0	0	-1			Penalização	

Dois Body Movements (BM)								
<ul style="list-style-type: none"> Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Uma Volta de três em cada sentido								
<ul style="list-style-type: none"> Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO) Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk BO) - Open ou Heel to Heel Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juiz Nº2: Ana Santos - APR

Juiz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juiz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juiz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

7	87771	CNRM	APR ib	Diana Ferreira Santos			
Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia							
<ul style="list-style-type: none"> Manter o tronco direito e verticalizado Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados 							
Nota	0	0	0				Penalização

One Foot Turns (iniciação ao travelling)							
<ul style="list-style-type: none"> Manter um ritmo constante de execução durante as duas (2) viragens Manter o tronco em posição verticalizada Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rink 							
Nota	0	0	0				Penalização

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé							
<ul style="list-style-type: none"> Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé 							
Nota	-1	-1	-1				Penalização

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)							
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões 							
Nota	1	1	1				Penalização

Dois Body Movements (BM)							
<ul style="list-style-type: none"> Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores 							
Nota	0	0	0				Penalização

Uma Volta de três em cada sentido							
<ul style="list-style-type: none"> Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO) Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk BO) - Open ou Heel to Heel Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos 							
Nota	0	0	0				Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
 Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
 Juiz Nº2: Ana Santos - APR

Juiz Árbitro: Débora Sousa - APR
 Juiz Nº1: Marisa Henriques - APR
 Juiz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

8	84200	CNRM	APR ib	Francisca Cipriano Costa			
	Nota	5,1	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia							
<ul style="list-style-type: none"> Manter o tronco direito e verticalizado Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados 							
	Nota	1	0	1			Penalização

One Foot Turns (iniciação ao travelling)							
<ul style="list-style-type: none"> Manter um ritmo constante de execução durante as duas (2) viragens Manter o tronco em posição verticalizada Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rink 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé							
<ul style="list-style-type: none"> Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)							
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões 							
	Nota	0	0	-1			Penalização

Dois Body Movements (BM)							
<ul style="list-style-type: none"> Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Uma Volta de três em cada sentido							
<ul style="list-style-type: none"> Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO) Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk BO) - Open ou Heel to Heel Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juiz Nº2: Ana Santos - APR

Juiz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juiz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juiz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

9	84196	CNRM	APR ib	Matilde Silva Martins			
	Nota	5,1	5,1	5.0	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

Deslizar em posição de Água							
<ul style="list-style-type: none"> Manter o tronco direito e verticalizado Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados 							
	Nota	0	0	0			Penalização

One Foot Turns (iniciação ao travelling)							
<ul style="list-style-type: none"> Manter um ritmo constante de execução durante as duas (2) viragens Manter o tronco em posição verticalizada Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rink 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé							
<ul style="list-style-type: none"> Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)							
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões 							
	Nota	1	1	0			Penalização

Dois Body Movements (BM)							
<ul style="list-style-type: none"> Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Uma Volta de três em cada sentido							
<ul style="list-style-type: none"> Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO) Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk BO) - Open ou Heel to Heel Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juiz Nº2: Ana Santos - APR

Juiz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juiz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juiz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

10	94137	UDCha			APR ib	Francisco Costa Sousa	
	Nota	5.0	5.0	5,1	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

Deslizar em posição de Água							
<ul style="list-style-type: none"> Manter o tronco direito e verticalizado Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados 							
	Nota	0	0	1			Penalização

One Foot Turns (iniciação ao travelling)							
<ul style="list-style-type: none"> Manter um ritmo constante de execução durante as duas (2) viragens Manter o tronco em posição verticalizada Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rink 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé							
<ul style="list-style-type: none"> Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)							
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Dois Body Movements (BM)							
<ul style="list-style-type: none"> Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Uma Volta de três em cada sentido							
<ul style="list-style-type: none"> Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO) Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk BO) - Open ou Heel to Heel Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juiz Nº2: Ana Santos - APR

Juiz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juiz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juiz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

11	99291	SCT	APR ib	Íris Goncalves Rodrigues			
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia							
<ul style="list-style-type: none"> – Manter o tronco direito e verticalizado – Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido – Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados 							
	Nota	0	0	0			Penalização

One Foot Turns (iniciação ao travelling)							
<ul style="list-style-type: none"> – Manter um ritmo constante de execução durante as duas (2) viragens – Manter o tronco em posição verticalizada – Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rinkue 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé							
<ul style="list-style-type: none"> – Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções – Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída – Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)							
<ul style="list-style-type: none"> – Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar – Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões – Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Dois Body Movements (BM)							
<ul style="list-style-type: none"> – Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos – Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento – Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Uma Volta de três em cada sentido							
<ul style="list-style-type: none"> – Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO) – Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk BO) – Open ou Heel to Heel – Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluída, em ambos os sentidos 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juiz Nº2: Ana Santos - APR

Juiz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juiz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juiz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

12	93931	HCSta			APR ib	Constança Soeiro Gaivoto	
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia							
<ul style="list-style-type: none"> Manter o tronco direito e verticalizado Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados 							
	Nota	0	0	1			Penalização

One Foot Turns (iniciação ao travelling)							
<ul style="list-style-type: none"> Manter um ritmo constante de execução durante as duas (2) viragens Manter o tronco em posição verticalizada Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rink 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé							
<ul style="list-style-type: none"> Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)							
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões 							
	Nota	0	0	-1			Penalização

Dois Body Movements (BM)							
<ul style="list-style-type: none"> Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Uma Volta de três em cada sentido							
<ul style="list-style-type: none"> Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO) Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk BO) - Open ou Heel to Heel Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juiz Nº2: Ana Santos - APR

Juiz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juiz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juiz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

13	99039	HCSta	APR ib	Jayna Daniela Carvalho			
	Nota	5,0	5,0	5,2	Penalização		Resultado 5,1 - Aprovado

Deslizar em posição de Água							
<ul style="list-style-type: none"> Manter o tronco direito e verticalizado Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados 							
	Nota	0	0	1			Penalização

One Foot Turns (iniciação ao travelling)							
<ul style="list-style-type: none"> Manter um ritmo constante de execução durante as duas (2) viragens Manter o tronco em posição verticalizada Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rink 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé							
<ul style="list-style-type: none"> Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)							
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões 							
	Nota	0	0	1			Penalização

Dois Body Movements (BM)							
<ul style="list-style-type: none"> Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Uma Volta de três em cada sentido							
<ul style="list-style-type: none"> Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO) Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk BO) - Open ou Heel to Heel Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
 Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
 Juiz Nº2: Ana Santos - APR

Juiz Árbitro: Débora Sousa - APR
 Juiz Nº1: Marisa Henriques - APR
 Juiz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

14	98617	HCSta	APR ib	Amélia Almeida Mendes			
	Nota	4,9	4,9	4,9	Penalização		Resultado 4,9 - Reprovado

Deslizar em posição de Águia							
<ul style="list-style-type: none"> Manter o tronco direito e verticalizado Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados 							
	Nota	0	0	0			Penalização

One Foot Turns (iniciação ao travelling)							
<ul style="list-style-type: none"> Manter um ritmo constante de execução durante as duas (2) viragens Manter o tronco em posição verticalizada Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rink 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé							
<ul style="list-style-type: none"> Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)							
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões 							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

Dois Body Movements (BM)							
<ul style="list-style-type: none"> Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Uma Volta de três em cada sentido							
<ul style="list-style-type: none"> Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO) Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk BO) - Open ou Heel to Heel Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
 Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
 Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
 Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
 Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

15	95459	HCSta			APR ib	Anamar Fernandes Assis		
	Nota	5,0	4,9	5,0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia								
<ul style="list-style-type: none"> Manter o tronco direito e verticalizado Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados 								
	Nota	0	-1	1			Penalização	

One Foot Turns (iniciação ao travelling)								
<ul style="list-style-type: none"> Manter um ritmo constante de execução durante as duas (2) viragens Manter o tronco em posição verticalizada Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rink 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé								
<ul style="list-style-type: none"> Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé 								
	Nota	0	0	-1			Penalização	

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)								
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Dois Body Movements (BM)								
<ul style="list-style-type: none"> Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Uma Volta de três em cada sentido								
<ul style="list-style-type: none"> Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO) Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk BO) - Open ou Heel to Heel Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
 Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
 Juiz Nº2: Ana Santos - APR

Juiz Árbitro: Débora Sousa - APR
 Juiz Nº1: Marisa Henriques - APR
 Juiz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

16	75738	CEV	APR ib	Alice Caniceira Diogo			
	Nota	4,9	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia							
<ul style="list-style-type: none"> Manter o tronco direito e verticalizado Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados 							
	Nota	0	0	1			Penalização

One Foot Turns (iniciação ao travelling)							
<ul style="list-style-type: none"> Manter um ritmo constante de execução durante as duas (2) viragens Manter o tronco em posição verticalizada Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rink 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé							
<ul style="list-style-type: none"> Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)							
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões 							
	Nota	-1	0	-1			Penalização

Dois Body Movements (BM)							
<ul style="list-style-type: none"> Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Uma Volta de três em cada sentido							
<ul style="list-style-type: none"> Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO) Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk BO) - Open ou Heel to Heel Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
 Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
 Juiz Nº2: Ana Santos - APR

Juiz Árbitro: Débora Sousa - APR
 Juiz Nº1: Marisa Henriques - APR
 Juiz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre I

1	73425	ACRSC	APR ib	Leonor Nobre Taneco				
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Waltz Jump (W)								
<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 (1T)								
<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 (1S)								
<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 Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)								
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar ****Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Sequência Coreográfica (ChSt)								
<ul style="list-style-type: none"> Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido 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" 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre I

2	88143	CNRM	APRiB	Leonor Costa Agostinho			
	Nota	4,9	4,9	4,9	Penalização		Resultado
							4,9 - Reprovado

Waltz Jump (W)							
<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 (1T)							
<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 (1S)							
<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 Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)							
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar ****Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Sequência Coreográfica (ChSt)							
<ul style="list-style-type: none"> Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido 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" 							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre I

3	84608	CNRM			APR ib	Laura Pão Afoito		
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Waltz Jump (W)								
<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	0	0			Penalização	

Toe Loop (1T)								
<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	1	1			Penalização	

Salchow (1S)								
<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 Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)								
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar ****Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Sequência Coreográfica (ChSt)								
<ul style="list-style-type: none"> Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido 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" 								
	Nota	-1	-1	-1			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre I

4	90592	CNRM	APR ib	Catarina Amado Coelho			
	Nota	4,7	4,8	4,8	Penalização		Resultado
							4,8 - Reprovado

Waltz Jump (W)							
<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 (1T)							
<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 (1S)							
<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	0	0			Penalização

Pião Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)							
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar ****Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões 							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

Sequência Coreográfica (ChSt)							
<ul style="list-style-type: none"> Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido 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" 							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre I

5	76374	UDCha	APRib	Inês Silva Zola			
	Nota	5,1	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

Waltz Jump (W)							
<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 (1T)							
<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 (1S)							
<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 Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)							
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar ****Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões 							
	Nota	1	0	0			Penalização

Sequência Coreográfica (ChSt)							
<ul style="list-style-type: none"> Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido 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" 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre I

6	99291	SCT	APR ib	Íris Goncalves Rodrigues			
	Nota	4,8	4,8	4,7	Penalização		Resultado
							4,8 - Reprovado

Waltz Jump (W)							
<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 (1T)							
<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	-1			Penalização

Salchow (1S)							
<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 Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)							
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar ****Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões 							
	Nota	-2	-2	-2			Penalização

Sequência Coreográfica (ChSt)							
<ul style="list-style-type: none"> Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido 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" 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre I

7	95267	HCSta	APRiB	Mariana Salgado Rosa				
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Waltz Jump (W)								
<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	0	0			Penalização	

Toe Loop (1T)								
<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 (1S)								
<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 Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)								
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar ****Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Sequência Coreográfica (ChSt)								
<ul style="list-style-type: none"> Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido 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" 								
	Nota	-1	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre I

8	87928	HCSta			APR ib	Madalena Sofia Graça			
	Nota	4,9	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado	

Waltz Jump (W)									
<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 (1T)									
<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 (1S)									
<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 Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)									
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar ****Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões 									
	Nota	0	0	0					Penalização

Sequência Coreográfica (ChSt)									
<ul style="list-style-type: none"> Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido 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" 									
	Nota	-1	0	0					Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre I

9	94200	SCDGR	APR ib	Sara Cardoso Nicolau				
	Nota	4,9	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Waltz Jump (W)								
<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 (1T)								
<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	0	0			Penalização	

Salchow (1S)								
<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 Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)								
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar ****Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Sequência Coreográfica (ChSt)								
<ul style="list-style-type: none"> Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido 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" 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre I

10	83457	SCDGR	APR	Alexandra Pereira Nogueira			
	Nota	4,8	4,8	4,8	Penalização		Resultado
							4,8 - Reprovado

Waltz Jump (W)							
<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 (1T)							
<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 (1S)							
<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 Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)							
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Sequência Coreográfica (ChSt)							
<ul style="list-style-type: none"> Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido 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" 							
	Nota	-2	-2	-2			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre I

11	94197	SCDGR	APR	Leonor Silva Mendes			
	Nota	5.0	5.0	4,9	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

Waltz Jump (W)							
<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	0	0			Penalização

Toe Loop (1T)							
<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 (1S)							
<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 Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)							
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões 							
	Nota	0	0	-1			Penalização

Sequência Coreográfica (ChSt)							
<ul style="list-style-type: none"> Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido 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" 							
	Nota	-1	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre II

1	86551	JO	APR ib	Rita Margarida Vieira				
	Nota	4,2	4,3	4,3	Penalização	0,5	Resultado	4,3 - Reprovado

Combinação De Salchow/Toe Loop (1S+1T)								
<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		

Flip (1F)								
<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		

Loop (1Lo)								
<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	-2	-2	-2		Penalização	-0,5	

Pião Vertical Exterior Trás Ou Exterior Frente ou Interior Frente (U BO/FO/FI)								
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada de forma regulamentar, com deslocação em velocidade horizontal ****Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da centragem e da posição, sem uso dos travões Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso dos travões 								
	Nota	0	0	0		Penalização		

Footwork Sequence (FoSq)								
<ul style="list-style-type: none"> Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos Realizar o XF e o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo 								
	Nota	-1	0	0		Penalização		

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre II

3	89456	SCT	APR ib	Beatriz Neves Silva			
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

Combinação De Salchow/Toe Loop (1S+1T)							
<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	-1	0	-1			Penalização

Flip (1F)							
<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

Loop (1Lo)							
<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	0	1			Penalização

Pião Vertical Exterior Trás Ou Exterior Frente ou Interior Frente (U BO/FO/FI)							
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada de forma regulamentar, com deslocação em velocidade horizontal ****Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da centragem e da posição, sem uso dos travões Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso dos travões 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Footwork Sequence (FoSq)							
<ul style="list-style-type: none"> Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos Realizar o XF e o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre II

4	88163	CNRM	APR ib	Inês Duarte Machado			
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

Combinação De Salchow/Toe Loop (1S+1T)							
<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		

Flip (1F)							
<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	0	0	Penalização		

Loop (1Lo)							
<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	1	Penalização		

Pião Vertical Exterior Trás Ou Exterior Frente ou Interior Frente (U BO/FO/FI)							
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada de forma regulamentar, com deslocação em velocidade horizontal ****Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da centragem e da posição, sem uso dos travões Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso dos travões 							
	Nota	0	0	0	Penalização		

Footwork Sequence (FoSq)							
<ul style="list-style-type: none"> Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos Realizar o XF e o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo 							
	Nota	-1	0	-1	Penalização		

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre II

5	73416	CNRM	APR ib	Nicole Siome Luís			
	Nota	4,7	4,7	4,6	Penalização		Resultado
							4,7 - Reprovado

Combinação De Salchow/Toe Loop (1S+1T)							
<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	-1	-1	-1			Penalização

Flip (1F)							
<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

Loop (1Lo)							
<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 Vertical Exterior Trás Ou Exterior Frente ou Interior Frente (U BO/FO/FI)							
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada de forma regulamentar, com deslocação em velocidade horizontal ****Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da centragem e da posição, sem uso dos travões Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso dos travões 							
	Nota	0	0	-1			Penalização

Footwork Sequence (FoSq)							
<ul style="list-style-type: none"> Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos Realizar o XF e o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo 							
	Nota	-2	-2	-2			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre II

6	89988	SCDGR	APR ib	Sara Madeira Pombal			
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovado

Combinação De Salchow/Toe Loop (1S+1T)							
<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		

Flip (1F)							
<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		

Loop (1Lo)							
<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	1	Penalização		

Pião Vertical Exterior Trás Ou Exterior Frente ou Interior Frente (U BO/FO/FI)							
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada de forma regulamentar, com deslocação em velocidade horizontal ****Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da centragem e da posição, sem uso dos travões Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso dos travões 							
	Nota	1	0	0	Penalização		

Footwork Sequence (FoSq)							
<ul style="list-style-type: none"> Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos Realizar o XF e o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo 							
	Nota	-1	0	-1	Penalização		

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre III

1	82438	JO	APR ib	Sofia Manselos Vasconcelos			
	Nota	4,8	4,8	4,7	Penalização		Resultado
							4,8 - Reprovado

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

Lutz (1Lz)							
<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	-1			Penalização

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

Combinação De 2 Piões Verticais							
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após a estabilização de cada pião, sem uso de travões Definir a posição de saída sem uso de travões 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Footwork Sequence (FoSq)							
<ul style="list-style-type: none"> Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1 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" Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada 							
	Nota	-2	-2	-2			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre III

2	83464	SCDGR	APR ib	Beatriz Rodrigo Neves			
	Nota	5,0	5,0	5,1	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

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

Lutz (1Lz)							
<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

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

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

Footwork Sequence (FoSq)							
<ul style="list-style-type: none"> Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1 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" Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada 							
	Nota	-1	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre III

3	79668	CNRM	APR ib	Beatriz Abranches Paz			
	Nota	4,9	4,9	4,9	Penalização		Resultado
							4,9 - Reprovado

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

Lutz (1Lz)							
<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

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

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

Footwork Sequence (FoSq)							
<ul style="list-style-type: none"> Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1 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" Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada 							
	Nota	-1	0	-1			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre III

4	90591	CNRM	APR ib	Mariana Nunes Varela			
	Nota	4,9	4,9	4,8	Penalização		Resultado
							4,9 - Reprovado

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

Lutz (1Lz)							
<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

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

Combinação De 2 Piões Verticais							
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após a estabilização de cada pião, sem uso de travões Definir a posição de saída sem uso de travões 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Footwork Sequence (FoSq)							
<ul style="list-style-type: none"> Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1 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" Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada 							
	Nota	-1	0	-1			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre III

5	86788	CNRM			APR ib	Helena Liu		
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

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

Lutz (1Lz)								
<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	0	-1			Penalização	

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

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

Footwork Sequence (FoSq)								
<ul style="list-style-type: none"> Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1 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" Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada 								
	Nota	-2	-1	-1			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre III

7	75746	SCT			APR ib	Ana Margarida Alcobia			
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado	

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

Lutz (1Lz)									
<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

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

Combinação De 2 Piões Verticais									
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após a estabilização de cada pião, sem uso de travões Definir a posição de saída sem uso de travões 									
	Nota	0	0	0					Penalização

Footwork Sequence (FoSq)									
<ul style="list-style-type: none"> Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1 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" Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada 									
	Nota	0	0	0					Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre III

8	89456	SCT	APR ib	Beatriz Neves Silva			
	Nota	4,9	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

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

Lutz (1Lz)							
<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		

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

Combinação De 2 Piões Verticais							
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após a estabilização de cada pião, sem uso de travões Definir a posição de saída sem uso de travões 							
	Nota	0	0	0	Penalização		

Footwork Sequence (FoSq)							
<ul style="list-style-type: none"> Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1 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" Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada 							
	Nota	-1	0	-1	Penalização		

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre IV

1	85103	UDRZA			APR ib	Ana Leonor Bugada			
	Nota	4,6	4,6	4,6	Penalização		Resultado	4,6 - Reprovado	

Axel (1A)									
<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

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

Pião Com Difficult Position									
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar ****Realizar três (3) rotações no pião escolhido, das quais pelo menos duas (2) deverão ser na Difficult Position, contadas após a definição e estabilização da Difficult Position escolhida Executar uma saída regulamentar, sem uso de travões 									
	Nota	0	0	0					Penalização

Pião Em Baixo Isolado (Sit Spin)									
<ul style="list-style-type: none"> Definir a posição mantendo a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador ****Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição Executar uma saída regulamentar, sem uso de travões, verticalizando o pião antes do momento de saída, sem toque/auxílio do pé livre no solo 									
	Nota	-2	-2	-2					Penalização

Footwork Sequence (FoSq)									
<ul style="list-style-type: none"> Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1 Definir corretamente e de forma evidente os rodados e lóbulos na execução dos Choctaw (Cw) Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada 									
	Nota	-2	-2	-2					Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre IV

2	83822	HCSta	APR ib	Madalena Veloso Gorjão				
	Nota	4,4	4,4	4,5	Penalização		Resultado	4,4 - Reprovado

Axel (1A)								
<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	

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

Pião Com Difficult Position								
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar ****Realizar três (3) rotações no pião escolhido, das quais pelo menos duas (2) deverão ser na Difficult Position, contadas após a definição e estabilização da Difficult Position escolhida Executar uma saída regulamentar, sem uso de travões 								
	Nota	0	-1	0			Penalização	

Pião Em Baixo Isolado (Sit Spin)								
<ul style="list-style-type: none"> Definir a posição mantendo a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador ****Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição Executar uma saída regulamentar, sem uso de travões, verticalizando o pião antes do momento de saída, sem toque/auxílio do pé livre no solo 								
	Nota	-2	-2	-2			Penalização	

Footwork Sequence (FoSq)								
<ul style="list-style-type: none"> Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1 Definir corretamente e de forma evidente os rodados e lóbulos na execução dos Choctaw (Cw) Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada 								
	Nota	-1	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre IV

3	78360	SCT			APR ib	Lara Aquino Reis			
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado	

Axel (1A)									
<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

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

Pião Com Difficult Position									
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar ****Realizar três (3) rotações no pião escolhido, das quais pelo menos duas (2) deverão ser na Difficult Position, contadas após a definição e estabilização da Difficult Position escolhida Executar uma saída regulamentar, sem uso de travões 									
	Nota	-1	-1	-1					Penalização

Pião Em Baixo Isolado (Sit Spin)									
<ul style="list-style-type: none"> Definir a posição mantendo a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador ****Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição Executar uma saída regulamentar, sem uso de travões, verticalizando o pião antes do momento de saída, sem toque/auxílio do pé livre no solo 									
	Nota	0	0	1					Penalização

Footwork Sequence (FoSq)									
<ul style="list-style-type: none"> Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1 Definir corretamente e de forma evidente os rodados e lóbulos na execução dos Choctaw (Cw) Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada 									
	Nota	0	0	0					Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR



Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre IV

4	76877	CEV	APR ib	Clara Cerqueira Serafim			
	Nota	4,4	4,6	4,4	Penalização		Resultado
							4,5 - Reprovado

Axel (1A)							
<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	-2	-2	-2			Penalização

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

Pião Com Difficult Position							
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar ****Realizar três (3) rotações no pião escolhido, das quais pelo menos duas (2) deverão ser na Difficult Position, contadas após a definição e estabilização da Difficult Position escolhida Executar uma saída regulamentar, sem uso de travões 							
	Nota	-1	0	-1			Penalização

Pião Em Baixo Isolado (Sit Spin)							
<ul style="list-style-type: none"> Definir a posição mantendo a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador ****Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição Executar uma saída regulamentar, sem uso de travões, verticalizando o pião antes do momento de saída, sem toque/auxílio do pé livre no solo 							
	Nota	-2	-2	-2			Penalização

Footwork Sequence (FoSq)							
<ul style="list-style-type: none"> Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1 Definir corretamente e de forma evidente os rodados e lóbulos na execução dos Choctaw (Cw) Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada 							
	Nota	-1	0	-1			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR
Juíz Nº2: Ana Santos - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR
Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR
Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR