



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

1	101428	HCTig			APR ib	Gabriela Mira Serôdio		
	Nota	5,2	5,2	5,1	Penalização		Resultado	5,2 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

2	95726	UDRZA	APRiB	Mariana Rodrigues Santos		
Nota	5,3	5,1	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	1	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

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

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

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

Curvas exteriores sobre um pé

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

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

3	102655	GCCC			APR ib	Maria Leonor Catita		
	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	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	-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	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo
Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal
Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa
Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

4	98893	GCCC			APR ib	Alice Ferreira Simões		
	Nota	5,1	5,3	5,1	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	0	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	0	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	1	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo
Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal
Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa
Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

5	102662	GCCC			APR ib	Valentina Vitória Velden	
	Nota	5,1	5,3	5,1	Penalização		Resultado
							5,2 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

Curvas exteriores sobre um pé

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

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

6	100685	GCCC			APR ib	Vicente Marques Pinto	
Nota		5,2	5,4	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	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	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	1	-1	Penalização	
------	--	---	---	----	-------------	--

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

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

Nota		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 F. Amaral – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

7	100683	GCCC			APR ib	Eva Joenk David		
Nota		5,1	5,2	5,2	Penalização	Resultado		5,2 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

Curvas exteriores sobre um pé

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

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

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

Nota		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 F. Amaral – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

8	95189	GCCC			APR ib	Assunção Jacob Gama			
	Nota	5,3	5,2	5,2	Penalização		Resultado	5,2 - Aprovado	

Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

Curvas exteriores sobre um pé

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

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

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

	Nota	1	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 F. Amaral – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

9	101096	GRVM	APCoi	Nicole Beatriz Martins			
	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	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	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 F. Amaral – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

10	102411	GRVM	APCoi	Alice Antunes Matos				
	Nota	5,0	5,1	5,0	Penalização		Resultado	5.0 - 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	-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	0	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	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo
Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal
Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa
Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

11	98908	HCSta			APRiB	Vitória Botequim Piedade		
	Nota	5,1	5,1	5,1	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	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	0	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	-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	1			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo
Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal
Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa
Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

12	103192	HCSta	APRiB	Leonor Montez Correia			
	Nota	5,3	5,1	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	1	1	1			Penalização
--	------	---	---	---	--	--	-------------

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

13	103188	HCSta	APRiB	Tatiana Filipa Rodrigues			
	Nota	5,1	5,1	5,1	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

Curvas exteriores sobre um pé

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

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

14	103179	HCSta	APRiB	Maria Madalena Luís			
	Nota	5,4	5,3	5,3	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	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	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	1	1	1			Penalização
--	------	---	---	---	--	--	-------------

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

15	95380	CDTN	APR ib	Vitoria Antunes Duque				
	Nota	4,9	4,8	4,9	Penalização		Resultado	4,9 - Reprovado

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	-1	-2			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	0	1			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo
Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal
Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa
Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

16	97475	CDTN			APR ib	Bruna Domingos Vínhas	
	Nota	5,3	5,2	5,2	Penalização		Resultado
							5,2 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

	Nota	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	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 F. Amaral – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

17	100682	JO	APR ib	Soraia Luana Santos			
	Nota	5,2	5.0	5,1	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

Curvas exteriores sobre um pé

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

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

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

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

18	100811	JO	APR ib	Mariia Moiseienko			
	Nota	5,2	5.0	5,1	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

Curvas exteriores sobre um pé

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

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

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

	Nota	0	-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 F. Amaral – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

19	102565	JO	APR ib	Joana Dias Coelho				
	Nota	5,1	5,2	5,0	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

Curvas exteriores sobre um pé

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

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

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

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

20	100530	UDCha	APRiB	Ana Rita Saturnino			
	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	-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	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	0	1	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	1	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo
Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal
Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa
Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

21	97036	UDCha	APRiB	Maria Carlota Patrício			
	Nota	4,8	4,9	4,9	Penalização		Resultado 4,9 - Reprovado

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	-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	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	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	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo
Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal
Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa
Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

22	96096	SCT			APR ib	Maria Carmo Segorbe		
	Nota	5,0	5,2	5,0	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	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	-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	-1		Penalização	
--	------	---	---	----	--	-------------	--

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

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

	Nota	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 F. Amaral – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

1	100637	GCCC			APR ib	Margarida Garcia Tadeia	
Nota		5,2	5,2	5,2	Penalização	Resultado	
							5,2 - Aprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente

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

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

Um Body Movement (BM)

- Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Demonstrar fluidez no movimento
- Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

2	95188	GCCC			APRiB	Leonor Bento Pedro		
	Nota	5,0	5,0	5,1	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente

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

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

Curvas exteriores para trás

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

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

Change of edge sobre um pé

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

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

Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)

- Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador
- Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre o pé portador

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

Um Body Movement (BM)

- Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Demonstrar fluidez no movimento
- Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

3	95161	GCCC			APR ib	Táisa Castanhas Nunes			
	Nota	5,0	5,1	5,3	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado	

Patinar Em Círculo Fechado Para frente

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

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

Curvas exteriores para trás

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

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

Change of edge sobre um pé

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

4	97837	GCCC			APR ib	leva Kambur		
	Nota	5,3	5,3	5,3	Penalização		Resultado	5,3 - 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	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	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	1	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	1	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	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 F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

5	98919	UDCha			APRiB	Micaela Filipa Lourenço		
	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	-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	0	-1	-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	1	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 F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

6	97857	UDCha			APRib	Mariana Lopes Rosa		
	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	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 F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

7	96471	UDCha			APRiB	Mafalda Moedas Trincão		
	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 F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

8	98229	JO	APR ib	Eva Batista Crespo			
	Nota	4,9	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 rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

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

Curvas exteriores para trás

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

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

Change of edge sobre um pé

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

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

Um Body Movement (BM)

- Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Demonstrar fluidez no movimento
- Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

9	98579	JO	APR ib	Leandra Brigido			
	Nota	5,0	4,9	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	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	-1	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 F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

10	95408	CDTN			APR ib	Isis Silva Abreu		
	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	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	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 F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

11	99447	CDTN			APRiB	Ana Carolina Afanasiev			
	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	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	-1	-1	-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	1	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	-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 F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

12	97868	CDTN			APR ib	Dânia Santos Duarte		
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	-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	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	-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	1	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	-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 F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

13	100993	CDTN	APR ib	Joana Serra Ferreira			
	Nota	5,1	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	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	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 F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

14	102772	HCSta			APRiB	Dolouriana Pereira Santos		
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 F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

1	100177	SCT	APR ib	Carolina Alexandra Oliveira			
	Nota	5,0	5,1	5,1	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

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

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)

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

	Nota	0	0	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	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	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 F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

2	78780	SCT	APR ib	Rita Delgado Matias			
	Nota	4,7	4,7	4,8	Penalização		Resultado
							4,7 - Reprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

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

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)

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

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

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

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

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

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

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

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

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

Patinar num círculo fechado para trás

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

3	99319	SCT	APR ib	Valentina Quattrocchi Gasparetto			
	Nota	5,0	4,9	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	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	-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 F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

4	99650	GRVM	APCoi	Érica Duarte Saraiva			
	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: 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 F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

5	95208	GRVM	APCoi	Isabel Santos Ferreira			
	Nota	4,5	4,4	4,3	Penalização		Resultado
							4,4 - 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	-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	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: 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	-1	-1	-1			Penalização
--	------	----	----	----	--	--	-------------

Patinar num círculo fechado para trás

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

6	100191	GRVM	APCoi	Luísa Mendes Pereira				
	Nota	4,7	4,7	4,5	Penalização		Resultado	4,6 - Reprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

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

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)

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

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

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

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

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

7	96923	JO	APR ib	Luísa Patriarca Gonçalves			
	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 F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

8	96886	HCSta			APRiB	Maria Inês Neves	
	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: 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 F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

9	97117	UDCha	APR ib	Joana Carolina Patrício			
	Nota	4,6	4,8	4,7	Penalização		Resultado
							4,7 - 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	-1	0	-1			Penalização
--	------	----	---	----	--	--	-------------

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

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

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

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

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

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

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

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

Patinar num círculo fechado para trás

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

	Nota	-2	-1	-2			Penalização
--	------	----	----	----	--	--	-------------

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

10	97628	UDCha			APR ib	Lara Amorim Madureira	
	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	1			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	-1			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

11	94845	UDCha			APRiB	Maria Inês Pimenta		
	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 F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

12	96226	UDCha			APR ib	Maria Francisca Jejum			
	Nota	4,6	4,7	4,6	Penalização			Resultado	4,6 - Reprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

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

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)

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

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

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

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

Combinação: 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	-1	Penalização	
------	----	---	----	-------------	--

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

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

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

Patinar num círculo fechado para trás

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

13	96301	CDTN	APR ib	Leonor Gonçalves Rebeca				
	Nota	4,1	4,2	4,0	Penalização	0,5	Resultado	4,1 - Reprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

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

Nota	-1	0	-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	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	-0,5
------	----	----	----	-------------	------

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

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

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

Patinar num círculo fechado para trás

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

1	96219	UDCha			APRiB	Leonor Conceição Duarte		
	Nota	4,9	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	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	-1	0	-1	Penalização			

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

2	96469	UDCha			APRiB	Carlota Maria Cardoso		
	Nota	4,8	4,9	4,8	Penalização		Resultado	4,8 - 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	-1	-1	-1			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	-1	0	-1			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

3	89458	HCTig			APRiB	Maria Carolina Alves		
	Nota	5,1	5,2	5,0	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	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	1	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	1	1	1			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	-1			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

4	97703	GCCC			APRiB	Carolina Sofia Nunes		
	Nota	5,1	5,1	5,0	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	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	1	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	1	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	-1	0	-1			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

5	89930	GCCC			APRiB	Beatriz Açucena Friezas		
	Nota	4,5	4,6	4,4	Penalização		Resultado	4,5 - 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	-1	-1	-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	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	-2	-1	-2			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	-2	-2	-2			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo
Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal
Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa
Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

6	97803	GCCC			APRiB	Camila Sofia Capela			
	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	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	-1	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	-1			Penalização		

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo
 Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo
 Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal
 Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa
 Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

7	89687	GCCC			APRiB	Maria Carolina Salvaterra		
	Nota	4,9	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	-1	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

8	98840	HCSta			APRiB	Maria Clara Migueis	
	Nota	5,0	5,0	5,1	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

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

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

Rotação sobre os dois pés

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

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

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

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

	Nota	0	0	1		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 F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

9	100790	HCSta			APRiB	Raquel Fernandes Fragoso		
	Nota	5,0	4,9	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	-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	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 F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

10	87409	JO	APRiB	Leonor Ribeiro Amorim			
	Nota	5,1	5,1	5,0	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

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

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

Rotação sobre os dois pés

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

	Nota	1	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

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

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

11	96923	JO	APR ib	Luísa Patriarca Gonçalves			
	Nota	4,7	4,8	4,7	Penalização		Resultado
							4,7 - Reprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

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

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

Rotação sobre os dois pés

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

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

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

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

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

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

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

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

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

12	96942	JO	APR ib	Íris Reis Lopes				
	Nota	5.0	5.0	4,9	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

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

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

Rotação sobre os dois pés

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

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

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

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

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

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

1	98617	HCSta			APRiB	Amélia Almeida Mendes		
	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	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	1	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 fluída, em ambos os sentidos 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo
Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal
Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa
Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

2	93331	GRVM	APCoi	Filipa André Pedro			
	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	-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 F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

3	97361	JO	APR ib	Luna Martins Vieira			
	Nota	5,1	5,1	5,2	Penalização		Resultado
							5,1 - 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 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	1	1			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 F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

4	75739	CEV	APR ib	Maria Correia Paulo			
	Nota	5,2	5,1	5,1	Penalização		Resultado
							5,1 - 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	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 F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

5	97703	GCCC			APR ib	Carolina Sofia Nunes		
	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	1	1	2			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	-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 F. Amaral – AP Ribatejo
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo
Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal
Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa
Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

6	97807	GCCC			APR ib	Margarida Cervantes Sousa	
	Nota	5,1	5,3	5,3	Penalização		Resultado
							5,2 - 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	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 F. Amaral – AP Ribatejo
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo
Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal
Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa
Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

7	85686	GCCC			APR ib	Sara Silva Ferreira	
	Nota	5,1	5,1	5,1	Penalização		Resultado
							5,1 - 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	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 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 fluida, em ambos os sentidos 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

8	97803	GCCC			APR ib	Camila Sofia Capela		
	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 fluida, em ambos os sentidos 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

9	97730	UDCha	APRiB	Francisca Maria Mira			
	Nota	5,1	5,1	5,1	Penalização		Resultado
							5,1 - 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	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	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 F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

10	94996	UDCha			APRiB	Inês Vaz Cruz			
	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	1	1	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 F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

11	94129	UDCha			APRiB	Laura Garrido Taneiro	
	Nota	5,2	5,1	5,0	Penalização		Resultado
							5,1 - 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	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	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	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	-1			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juiz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juiz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juiz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre I

1	93159	GCCC			APRiB	Margarida Lopes Silva		
	Nota	5,1	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	1	1			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	-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	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo
Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal
Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa
Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre I

2	89688	GCCC			APRiB	Beatriz Geadas Domingos		
	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 F. Amaral – AP Ribatejo
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo
Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal
Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa
Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre I

3	84473	CDTN	APRiB	Maria Inês Carvalho			
	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 F. Amaral – AP Ribatejo
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo
Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal
Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa
Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre I

6	93208	SCT			APRiB	Alice Santos Lourenço		
	Nota	4,9	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	-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	-1	-1	-1			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 F. Amaral – AP Ribatejo
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo
Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal
Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa
Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre I

7	99291	SCT			APR ib	Íris Goncalves Rodrigues		
	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				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				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				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				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				Penalização			

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo
Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal
Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa
Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre I

8	99039	HCSta			APRiB	Jayna Daniela Almeida		
	Nota	5,0	5,0	5,1	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						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						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						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						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						Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo
Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal
Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa
Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre II

1	89780	GRVM	APCoi	Elena Melo Silva			
	Nota	4,9	4,9	4,9	Penalização		Resultado
							4,9 - 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	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	-1	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	0	-1	-1			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo
Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal
Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa
Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre II

2	99611	GRVM	APCoi	Francisca Barbosa Oliveira			
	Nota	4,4	4,5	4,3	Penalização		Resultado
							4,4 - 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	-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	-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	-2	-2	-2			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	-2	-2	-2			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	-1	-2			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo
Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal
Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa
Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre II

3	89775	GRVM	APCoi	Maria João Galvão			
	Nota	4,7	4,7	4,7	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	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	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	-2	-2	-2	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	-1	-1	Penalização		

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo
Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal
Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa
Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre II

4	92139	JO	APR ib	Mariana Furtado Oliveira				
	Nota	4,7	4,8	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	-2	-1	-2			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	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	-1	-1			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo
Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal
Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa
Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre II

5	86551	JO	APRiB	Rita Margarida Vieira				
	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	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	-1			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa

Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre II

6	89689	GCCC			APR ib	Susana Brás Lopes	
	Nota	5,0	5,1	4,9	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	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	0	1	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo
Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal
Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa
Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre II

7	89744	GRVM	APCoi	Leonor Ferreira Barreiros		
Nota	5,0	5,1	5,1	Penalização	Resultado	5,1 - 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				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				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		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		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				Penalização		

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo
Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal
Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa
Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre IV

1	82603	GCCC			APRiB	Rita Vieira Colaço			
	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	-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	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	-2	-2	-2					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	-1	-1	-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 F. Amaral – AP Ribatejo
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo
Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal
Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa
Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre IV

2	89749	GRVM	APCoi	Inês Gonçalves Salgueiro			
	Nota	4,7	4,8	4,6	Penalização		Resultado
							4,7 - 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	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 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	-1			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo
Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal
Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa
Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre IV

3	76877	CEV	APR ib	Clara Cerqueira Serafim			
	Nota	4,7	4,7	4,5	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	-1	-1	-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	-1			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	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo
Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal
Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa
Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo



2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão de Ourem | 2023-03-04 - 2023-03-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre IV

4	85103	UDRZA	APRiB	Ana Leonor Bugada				
	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	0	0	1			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	0	-1	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 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	-1			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António F. Amaral – AP Ribatejo
Calculador/Data Operator: Paula Sousa - AP Ribatejo
Juíz Nº2: Ana Santos – AP Ribatejo

Juíz Árbitro: João Gato – AP Setúbal
Juíz Nº1: Zilda Mendes – AP Lisboa
Juíz Nº3: Miguel Gaspar – AP Ribatejo