



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

1	124411	JO	APRib	Maria Francisca Sousa				
	Nota	5.3	5.2	5.2	Penalização		Resultado	5.2 - Aprovado

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

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

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa
Juíz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva
Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

2	124167	JO	APRib	Rute Almeida Ligeiro			
	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	0	0	0			Penalização

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)							
<ul style="list-style-type: none"> — Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés — Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista — Manter o tronco direito e verticalizado 							
	Nota	1	1	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	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 Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa
Juíz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva
Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

3	123882	JO	APRib	Mariana Vieira Gaspar				
	Nota	5.1	5.1	5.0	Penalização		Resultado	5.1 - Aprovado

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa
Juíz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva
Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

4	126000	CBE			APRib	Dânia Leonor Henriques		
	Nota	5.1	5.1	5.2	Penalização		Resultado	5.1 - Aprovado

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa
Juíz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva
Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

5	104768	CBE			APRib	Margarida Maurício Lopes	
	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	0	0	0			Penalização

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

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa
Juíz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva
Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

6	104430	CBE			APRib	Bruna Filipa Lopes		
	Nota	5.1	5.0	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	0	0	1			Penalização	

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

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa
Juíz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva
Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

7	125983	HCSta			APRib	Maria Marques Cardoso		
	Nota	5.1	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

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

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

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa
Juíz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva
Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

8	124913	HCSta			APRib	Maria Leonor Carvalho		
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

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

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

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa
Juíz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva
Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

9	126511	HCSta			APRib	Francisca Santos Lameirão		
	Nota	5.1	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

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

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

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa
Juíz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva
Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

10	126051	ASSSCC	APCoi	Pedro Alexandre Branco		
Nota	5.2	5.3	5.3	Penalização	Resultado	5.3 - Aprovado

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)						
<ul style="list-style-type: none"> — Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés — Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista — Manter o tronco direito e verticalizado 						
Nota	1	1	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	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	2	2	Penalização		

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa
Juíz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva
Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

11	126127	ASSSCC	APCoi	Gabriela Maia Lourenço			
	Nota	5.2	5.0	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	0	0	0			Penalização

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

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa
Juíz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva
Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

12	125675	ASSSCC	APCoi	Beatriz Sofia Diogo			
	Nota	5.0	5.0	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	0	0	0			Penalização

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba	Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa	Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva
Juíz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho	Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

13	126139	HCTig			APRib	Maria Leonor Graça		
	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	0	0	0			Penalização	

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

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba	Juiz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa	Juiz Nº1: APRib - Rita Maria Silva
Juiz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho	Juiz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

14	124441	HCTig			APRib	Guilherme Carmo Marques		
	Nota	5.1	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

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

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

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba	Juiz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa	Juiz Nº1: APRib - Rita Maria Silva
Juiz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho	Juiz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

15	124437	UFE	APRib	Maria Rita Ferreira				
	Nota	4.6	4.6	4.6	Penalização		Resultado	4.6 - 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	0	0	0			Penalização	

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa
Juíz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva
Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

16	124438	UFE	APRib	Isabella Gross Oliveira				
	Nota	5.0	4.9	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

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

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

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: AP Rib - Paula Cristina Sousa
Juíz Nº2: AP Rib - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juíz Nº1: AP Rib - Rita Maria Silva
Juíz Nº3: AP Rib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

17	123879	UFE	APRib	Inês Gonçalves Gil			
	Nota	5.0	4.9	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	-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	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 Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa
Juíz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva
Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

18	105001	UFE	APRib	Marisa Monteiro Dias			
	Nota	4.6	4.6	4.6	Penalização		Resultado 4.6 - 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	0	0	0			Penalização

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa
Juíz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva
Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

19	102085	CDTN			APRib	Maria Carneiro Cadete		
Nota		5.2	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	1	Penalização			

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

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba	Juiz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa	Juiz Nº1: APRib - Rita Maria Silva
Juiz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho	Juiz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

20	126094	CDTN			APRib	Joana Filipa Faria			
	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	0	0	0			Penalização		

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

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa
Juíz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva
Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

21	123714	CDTN	APRib	Gabriel Filipe Elias		
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	0	0	0	Penalização		

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

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa
Juíz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva
Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

1	125417	HCTig			APRib	Bianca Vitorino Roque		
	Nota	5.0	5.0	4.9	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 com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

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

Curvas exteriores para trás

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

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

Change of edge sobre um pé

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

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

Salto de Cavalo

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

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

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

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

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 Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juiz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juiz Nº1: APRib - Rita Maria Silva

Juiz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho

Juiz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

2	125114	HCTig			APRib	Salomé Monteiro Santos		
	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 com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 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 cada pé 								
	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 Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa
Juíz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva
Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

3	102081	HCTig			APRib	Maria Constança Alfaiate		
	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 com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 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 cada pé 								
	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 Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa
Juiz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho

Juiz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juiz Nº1: APRib - Rita Maria Silva
Juiz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

4	123877	UFE	APRiB	Sofia Calvo Maia		
Nota	5.0	4.9	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 com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 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	-1	-1	0	Penalização
------	----	----	---	-------------

Change of edge sobre um pé

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

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

Salto de Cavalo

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

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

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juiz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha

Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa

Juiz Nº1: APRiB - Rita Maria Silva

Juiz Nº2: APRiB - Filipa Mendes Carvalho

Juiz Nº3: APRiB - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

5	124440	UFE	APRiB	Lívia Freitas Teodoro		
Nota	5.0	5.0	4.9	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 com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 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	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

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

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

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 Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juiz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha

Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa

Juiz Nº1: APRiB - Rita Maria Silva

Juiz Nº2: APRiB - Filipa Mendes Carvalho

Juiz Nº3: APRiB - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

6	105003	UFE	APRiB	Matilde Ramos Simões		
Nota	4.7	4.7	4.7	Penalização	Resultado	4.7 - Reprovado

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 com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

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

Salto de Cavalo

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

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

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

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

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 Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juiz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha

Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa

Juiz Nº1: APRiB - Rita Maria Silva

Juiz Nº2: APRiB - Filipa Mendes Carvalho

Juiz Nº3: APRiB - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

7	99664	UFE	APRiB	Lara Sofia Malagueira		
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 com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 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	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 cada pé 						
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	1	1	0	Penalização		

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa
Juiz Nº2: APRiB - Filipa Mendes Carvalho

Juiz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juiz Nº1: APRiB - Rita Maria Silva
Juiz Nº3: APRiB - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

8	99758	UFE			APRiB	Matilde Alcaravela Veríssimo		
	Nota	5.0	5.1	5.1	Penalização		Resultado	5.1 - Aprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente								
<ul style="list-style-type: none"> – Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI) – Executar corretamente o Cross-Stroke (XS) – Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 								
	Nota	0	1	1			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 cada pé 								
	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 Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa
Juíz Nº2: APRiB - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juíz Nº1: APRiB - Rita Maria Silva
Juíz Nº3: APRiB - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

9	100682	JO	APRiB	Soraia Luana Santos		
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 com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 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 cada pé 						
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	1	0	0	Penalização		

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa
Juiz Nº2: APRiB - Filipa Mendes Carvalho

Juiz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juiz Nº1: APRiB - Rita Maria Silva
Juiz Nº3: APRiB - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

10	105061	HCSta			APRib	Matilde Vicente Borges		
	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 com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 								
	Nota	0	0	-1			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 cada pé 								
	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 Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa
Juiz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho

Juiz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juiz Nº1: APRib - Rita Maria Silva
Juiz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

11	124817	HCSta			APRiB	Verena Zézola Bond	
	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 com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 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 cada pé 							
	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 Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa
Juíz Nº2: APRiB - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juíz Nº1: APRiB - Rita Maria Silva
Juíz Nº3: APRiB - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

12	82188	HCSta			APRib	Madalena Sousa Faria	
	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 com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

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

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

Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)							
<ul style="list-style-type: none"> ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé 							
	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 Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa
Juiz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho

Juiz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juiz Nº1: APRib - Rita Maria Silva
Juiz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

1	100504	CEV	APR ib	Sofia Nogueira Bernardino			
	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	1	0	0			Penalização

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

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta							
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Patinar num círculo fechado para trás							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 							
	Nota	-1	-1	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APR**ib** - Paula Cristina Sousa
Juíz Nº2: APR**ib** - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juíz Nº1: APR**ib** - Rita Maria Silva
Juíz Nº3: APR**ib** - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

2	99970	ASSSCC	APCoi	Júlia Marques Vieira			
	Nota	4.9	4.9	4.9	Penalização		Resultado 4.9 - Reprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente							
<ul style="list-style-type: none"> - A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora - Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés - Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior 							
	Nota	0	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: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)							
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o piqué com fluidez e velocidade - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t) - Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo 							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta							
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Patinar num círculo fechado para trás							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa
Juíz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva
Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

3	98586	HCTig			APRiB	Filipa Hanganu Masgalos			
	Nota	4.8	4.8	4.8	Penalização		Resultado	4.8 - Reprovado	

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente									
<ul style="list-style-type: none"> - A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora - Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés - Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior 									
	Nota	0	0	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	-1	-1	-1					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	-1	-1	-1					Penalização

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta									
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 									
	Nota	0	0	0					Penalização

Patinar num círculo fechado para trás									
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 									
	Nota	0	0	0					Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa
Juiz Nº2: APRiB - Filipa Mendes Carvalho

Juiz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juiz Nº1: APRiB - Rita Maria Silva
Juiz Nº3: APRiB - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

4	102082	HCTig			APRiB	Maria Rita Gomes		
	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 com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juiz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha

Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa

Juiz Nº1: APRiB - Rita Maria Silva

Juiz Nº2: APRiB - Filipa Mendes Carvalho

Juiz Nº3: APRiB - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

5	87912	UFE	APRiB	Maria Ramos Simões			
	Nota	4.7	4.7	4.7	Penalização		Resultado 4.7 - Reprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente							
<ul style="list-style-type: none"> - A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora - Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés - Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Deslizar em posição de Avião (Camel)							
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé - ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia 							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta							
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Patinar num círculo fechado para trás							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 							
	Nota	-2	-2	-2			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba
 Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa
 Juiz Nº2: APRiB - Filipa Mendes Carvalho

Juiz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
 Juiz Nº1: APRiB - Rita Maria Silva
 Juiz Nº3: APRiB - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

6	99758	UFE	APR ib	Matilde Alcaravela Veríssimo			
	Nota	4.7	4.7	4.7	Penalização		Resultado
							4.7 - Reprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente							
<ul style="list-style-type: none"> - A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora - Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés - Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Deslizar em posição de Avião (Camel)							
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé - ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia 							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta							
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Patinar num círculo fechado para trás							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 							
	Nota	-2	-2	-2			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APR**ib** - Paula Cristina Sousa
Juíz Nº2: APR**ib** - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juíz Nº1: APR**ib** - Rita Maria Silva
Juíz Nº3: APR**ib** - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

7	102496	HCSta			APRiB	Sofia Faro Lopes		
Nota		5.0	5.0	4.9	Penalização	Resultado		5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente								
<ul style="list-style-type: none"> - A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora - Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés - Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior 								
Nota		0	0	0	Penalização			

Deslizar em posição de Avião (Camel)								
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé - ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia 								
Nota		0	0	0	Penalização			

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

Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)								
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o piqué com fluidez e velocidade - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t) - Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo 								
Nota		0	0	-1	Penalização			

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta								
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 								
Nota		0	0	0	Penalização			

Patinar num círculo fechado para trás								
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 								
Nota		0	0	0	Penalização			

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa
Juíz Nº2: APRiB - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juíz Nº1: APRiB - Rita Maria Silva
Juíz Nº3: APRiB - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

8	102497	HCSta	APRiB	Maria Carvalho Santos			
	Nota	4.9	4.9	4.8	Penalização		Resultado 4.9 - Reprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente							
<ul style="list-style-type: none"> - A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora - Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés - Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior 							
	Nota	0	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	-1	-1	-1			Penalização

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta							
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Patinar num círculo fechado para trás							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa
Juiz Nº2: APRiB - Filipa Mendes Carvalho

Juiz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juiz Nº1: APRiB - Rita Maria Silva
Juiz Nº3: APRiB - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

9	102563	HCSta			APRiB	Martinha Guilherme Pôlho		
	Nota	5.0	5.0	5.1	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	0	0	Penalização			

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta								
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 								
	Nota	0	0	0	Penalização			

Patinar num círculo fechado para trás								
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 								
	Nota	0	0	0	Penalização			

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa
Juiz Nº2: APRiB - Filipa Mendes Carvalho

Juiz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juiz Nº1: APRiB - Rita Maria Silva
Juiz Nº3: APRiB - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

10	97901	HCSta			APRiB	Maria Isabel Gaga		
	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: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)								
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o piqué com fluidez e velocidade - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t) - Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta								
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Patinar num círculo fechado para trás								
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa
Juiz Nº2: APRiB - Filipa Mendes Carvalho

Juiz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juiz Nº1: APRiB - Rita Maria Silva
Juiz Nº3: APRiB - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

11	102876	HCSta			APRiB	Daniela Ferreira Marchante		
	Nota	5.0	5.0	4.9	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente								
<ul style="list-style-type: none"> - A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora - Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés - Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Deslizar em posição de Avião (Camel)								
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé - ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia 								
	Nota	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	0	0			Penalização	

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta								
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Patinar num círculo fechado para trás								
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa
Juíz Nº2: APRiB - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juíz Nº1: APRiB - Rita Maria Silva
Juíz Nº3: APRiB - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

12	105207	JO	APR ib	Duarte Vígário Custódio		
Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente						
<ul style="list-style-type: none"> - A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora - Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés - Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior 						
Nota	0	0	0	Penalização		

Deslizar em posição de Avião (Camel)						
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé - ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia 						
Nota	0	0	0	Penalização		

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

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta						
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 						
Nota	0	0	0	Penalização		

Patinar num círculo fechado para trás						
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 						
Nota	0	0	0	Penalização		

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APR**ib** - Paula Cristina Sousa
Juíz Nº2: APR**ib** - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juíz Nº1: APR**ib** - Rita Maria Silva
Juíz Nº3: APR**ib** - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

1	94151	CEV			APRiB	Rita Albuquerque Silva		
	Nota	5.0	5.0	5.1	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás								
<ul style="list-style-type: none"> - A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora - Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés - Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Rotação sobre os dois pés								
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar um movimento contínuo durante as rotações - Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim - ****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões 								
	Nota	1	1	1			Penalização	

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

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"								
<ul style="list-style-type: none"> - Manter o rodado constante durante a execução do exercício - Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

Três Interior Frente (Three turn forward inside - 3t FI)								
<ul style="list-style-type: none"> - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro - Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão - Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício 								
	Nota	-1	-1	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa
Juiz Nº2: APRiB - Filipa Mendes Carvalho

Juiz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juiz Nº1: APRiB - Rita Maria Silva
Juiz Nº3: APRiB - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

3	83722	HCSta			APRiB	Madalena Salgado Queijeiro	
	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	-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, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim -****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	1			Penalização

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"							
<ul style="list-style-type: none"> - Manter o rodado constante durante a execução do exercício - Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos 							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa
Juiz Nº2: APRiB - Filipa Mendes Carvalho

Juiz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juiz Nº1: APRiB - Rita Maria Silva
Juiz Nº3: APRiB - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

4	103395	HCSta	APRiB	Margarida Miguel Ramos				
	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, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim - ****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 Amaral - Vogal para PA da AP Riba
 Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa
 Juiz Nº2: APRiB - Filipa Mendes Carvalho

Juiz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
 Juiz Nº1: APRiB - Rita Maria Silva
 Juiz Nº3: APRiB - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

1	98579	JO	APR ib	Leandra Brigido			
	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 três (3) 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 LFO) - Close, 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 Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APR**ib** - Paula Cristina Sousa
Juíz Nº2: APR**ib** - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juíz Nº1: APR**ib** - Rita Maria Silva
Juíz Nº3: APR**ib** - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

2	77271	ASSSCC	APCoi	Eduardo Rui Cunha		
Nota	5.4	5.3	5.4	Penalização	Resultado	5.4 - 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 três (3) viragens Manter o tronco em posição verticalizada Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rinkue 						
Nota	1	1	1	Penalização		

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

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)						
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões 						
Nota	2	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 LFO) - Close, 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 Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa
Juiz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho

Juiz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juiz Nº1: APRib - Rita Maria Silva
Juiz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

4	99322	CBE	APR ib	Maria Leonor Santos			
	Nota	4.9	4.9	4.9	Penalização		Resultado 4.9 - Reprovado

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

One Foot Turns (iniciação ao travelling)							
<ul style="list-style-type: none"> Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens Manter o tronco em posição verticalizada Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do ringue 							
	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 LFO) - Close, Open ou Heel to Heel Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluída, em ambos os sentidos 							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APR**ib** - Paula Cristina Sousa
Juíz Nº2: APR**ib** - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juíz Nº1: APR**ib** - Rita Maria Silva
Juíz Nº3: APR**ib** - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

5	96226	CEV	APR ib	Maria Francisca Jejum			
	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 três (3) 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 LFO) - Close, 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 Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APR**ib** - Paula Cristina Sousa
Juíz Nº2: APR**ib** - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juíz Nº1: APR**ib** - Rita Maria Silva
Juíz Nº3: APR**ib** - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

6	103192	HCSta	APRib	Leonor Montez Correia			
	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 três (3) 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 LFO) - Close, 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 Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa
Juíz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva
Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre I

1	98706	HCSta			APRib	Maria Caetana Oliveira		
	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 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating" 								
	Nota	0	0	0	Penalização			

Transição								
-								
	Nota	0	0	0	Penalização			

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba	Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa	Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva
Juíz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho	Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre I

2	103283	GRVM	APCoi	Laura Simões Figueiredo		
Nota	4.7	4.7	4.7	Penalização	Resultado	4.7 - Reprovado

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

Toe Loop (1T)						
<ul style="list-style-type: none"> Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto ****Realizar a rotação completa do salto Definir a posição de saída sem uso dos travões 						
Nota	0	0	0	Penalização		

Salchow (1S)						
<ul style="list-style-type: none"> Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto ****Realizar a rotação completa do salto Definir a posição de saída sem uso dos travões 						
Nota	-1	-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	-2	-2	-2	Penalização		

Sequência Coreográfica (ChSt)						
<ul style="list-style-type: none"> Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating" 						
Nota	0	0	0	Penalização		

Transição						
-						
Nota	0	0	0	Penalização		

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba	Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa	Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva
Juíz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho	Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre I

3	98229	JO	APRib	Eva Batista Crespo			
	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 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating" 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Transição							
-							
	Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa
Juíz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva
Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre I

4	95754	JO	APRib	Iara Carvalho Santos			
	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 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating" 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Transição							
-							
	Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba	Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa	Juíz N°1: APRib - Rita Maria Silva
Juíz N°2: APRib - Filipa Mendes Carvalho	Juíz N°3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre I

5	99665	ADM	APCoi	Laura Oliveira Santos				
	Nota	4.8	4.7	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	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	-2	-2	-2			Penalização	

Sequência Coreográfica (ChSt)								
<ul style="list-style-type: none"> Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating" 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Transição								
-								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba	Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa	Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva
Juíz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho	Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre I

6	99666	ADM	APCoi	Vicente Mota Barros
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	-2	-2	-2	Penalização

Sequência Coreográfica (ChSt)				
<ul style="list-style-type: none"> Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating" 				
Nota	0	0	0	Penalização

Transição				
-				
Nota	0	0	0	Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba	Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa	Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva
Juíz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho	Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre II

1	99483	AAC			APCoi	Ana Francisca Lucas		
	Nota	4.8	4.8	4.8	Penalização		Resultado	4.8 - 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, e caso se inclua Travelling, deve-se manter um ritmo constante de execução durante a: 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Transição								
-								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Ribatejo	Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa	Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva
Juíz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho	Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre II

2	87928	HCSta			APRib	Madalena Sofia Graça		
	Nota	4.8	4.8	4.8	Penalização		Resultado	4.8 - 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, e caso se inclua Travelling, deve-se manter um ritmo constante de execução durante a: 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Transição								
-								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Ribatejo
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa
Juíz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva
Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre II

3	86796	HCSta			APRib	Mara Maria Luís			
	Nota	4.7	4.7	4.8	Penalização		Resultado	4.7 - Reprovado	

Combinação De Salchow/Toe Loop (1S+1T)									
<ul style="list-style-type: none"> Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos Realizar a rotação completa dos dois saltos Definir a posição de saída sem uso dos travões 									
	Nota	-1	-1	0			Penalização		

Flip (1F)									
<ul style="list-style-type: none"> Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto Realizar a rotação completa do salto Definir a posição de saída sem uso dos travões 									
	Nota	0	0	0			Penalização		

Loop (1Lo)									
<ul style="list-style-type: none"> Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto Realizar a rotação completa do salto Definir a posição de saída sem uso dos travões 									
	Nota	-2	-2	-2			Penalização		

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, e caso se inclua Travelling, deve-se manter um ritmo constante de execução durante a: 									
	Nota	0	0	0			Penalização		

Transição									
-									
	Nota	0	0	0			Penalização		

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa
Juíz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva
Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre II

4	99649	GRVM	APCoi	Inês Cortesão Mendes			
	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	-1	-1	-1			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, e caso se inclua Travelling, deve-se manter um ritmo constante de execução durante a: 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Transição							
-							
	Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Rib
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa
Juíz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva
Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre II

5	96923	JO	APRib	Luísa Patriarca Gonçalves				
	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	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	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, e caso se inclua Travelling, deve-se manter um ritmo constante de execução durante a: 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Transição								
-								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba	Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa	Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva
Juíz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho	Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre II

6	87409	JO	APRib	Leonor Ribeiro Amorim		
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	-1	-1	-1	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, e caso se inclua Travelling, deve-se manter um ritmo constante de execução durante a: 						
Nota	0	0	0	Penalização		

Transição						
-						
Nota	0	0	0	Penalização		

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba	Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa	Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva
Juíz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho	Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre III

1	92139	JO	APRib	Mariana Furtado Oliveira				
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Thoren (1Th)								
<ul style="list-style-type: none"> Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto usando apenas as rodas para a impulsão Realizar a rotação completa do salto Definir a posição de saída sem uso dos travões 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Lutz (1Lz)								
<ul style="list-style-type: none"> Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto Realizar a rotação completa do salto Definir a posição de saída sem uso dos travões 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Combinação De 2 A 4 Saltos								
<ul style="list-style-type: none"> Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos Realizar a rotação completa dos saltos Definir a posição de saída sem uso dos travões 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Combinação De 2 Piões Verticais								
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após a estabilização de cada pião, sem uso de travões Definir a posição de saída sem uso de travões 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Footwork Sequence (FoSq)								
<ul style="list-style-type: none"> Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1 Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating" Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Transição								
-								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba	Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa	Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva
Juíz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho	Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre III

2	93363	JO	APRib	Ema Reis Lopes		
Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado

Thoren (1Th)						
<ul style="list-style-type: none"> Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto usando apenas as rodas para a impulsão Realizar a rotação completa do salto Definir a posição de saída sem uso dos travões 						
Nota	0	0	0	Penalização		

Lutz (1Lz)						
<ul style="list-style-type: none"> Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto Realizar a rotação completa do salto Definir a posição de saída sem uso dos travões 						
Nota	0	0	0	Penalização		

Combinação De 2 A 4 Saltos						
<ul style="list-style-type: none"> Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos Realizar a rotação completa dos saltos Definir a posição de saída sem uso dos travões 						
Nota	0	0	0	Penalização		

Combinação De 2 Piões Verticais						
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após a estabilização de cada pião, sem uso de travões Definir a posição de saída sem uso de travões 						
Nota	0	0	0	Penalização		

Footwork Sequence (FoSq)						
<ul style="list-style-type: none"> Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1 Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating" Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada 						
Nota	0	0	0	Penalização		

Transição						
-						
Nota	0	0	0	Penalização		

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba	Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa	Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva
Juíz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho	Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre III

4	99039	HCSta	APRib	Jayna Daniela Carvalho			
	Nota	4.8	4.8	4.8	Penalização	Resultado	4.8 - Reprovado

Thoren (1Th)							
<ul style="list-style-type: none"> Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto usando apenas as rodas para a impulsão Realizar a rotação completa do salto Definir a posição de saída sem uso dos travões 							
	Nota	-2	-2	-2	Penalização		

Lutz (1Lz)							
<ul style="list-style-type: none"> Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto Realizar a rotação completa do salto Definir a posição de saída sem uso dos travões 							
	Nota	0	0	0	Penalização		

Combinação De 2 A 4 Saltos							
<ul style="list-style-type: none"> Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos Realizar a rotação completa dos saltos Definir a posição de saída sem uso dos travões 							
	Nota	0	0	0	Penalização		

Combinação De 2 Piões Verticais							
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após a estabilização de cada pião, sem uso de travões Definir a posição de saída sem uso de travões 							
	Nota	0	0	0	Penalização		

Footwork Sequence (FoSq)							
<ul style="list-style-type: none"> Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1 Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating" Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada 							
	Nota	0	0	0	Penalização		

Transição							
-							
	Nota	0	0	0	Penalização		

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba	Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa	Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva
Juíz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho	Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre III

6	86795	HCSta			APRib	Mafalda Maria Luís		
	Nota	4.4	4.4	4.4	Penalização		Resultado	4.4 - Reprovado

Thoren (1Th)								
<ul style="list-style-type: none"> Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto usando apenas as rodas para a impulsão Realizar a rotação completa do salto Definir a posição de saída sem uso dos travões 								
	Nota	-2	-2	-2			Penalização	

Lutz (1Lz)								
<ul style="list-style-type: none"> Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto Realizar a rotação completa do salto Definir a posição de saída sem uso dos travões 								
	Nota	-2	-2	-2			Penalização	

Combinação De 2 A 4 Saltos								
<ul style="list-style-type: none"> Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos Realizar a rotação completa dos saltos Definir a posição de saída sem uso dos travões 								
	Nota	-2	-2	-2			Penalização	

Combinação De 2 Piões Verticais								
<ul style="list-style-type: none"> Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após a estabilização de cada pião, sem uso de travões Definir a posição de saída sem uso de travões 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Footwork Sequence (FoSq)								
<ul style="list-style-type: none"> Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1 Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating" Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Transição								
-								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba	Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa	Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva
Juíz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho	Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre IV

2	82438	JO	APRiB	Sofia Manselos Vasconcelos		
Nota	4.4	4.4	4.4	Penalização	Resultado	4.4 - Reprovado

Axel (1A)

- 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

- Respeitar a entrada regulamentar definida para todos os saltos executados
- ****Realizar a rotação completa dos saltos
- Definir a posição de saída de todos os saltos sem uso dos travões

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

Pião Com Difficult Position

- 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)

- 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)

- 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
------	---	---	---	-------------

Transição

-

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Rib

Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva

Juíz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Solo Dance II

1	78334	ASSSCC	APCoi	Dara Roseiro Marques				
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

COMPULSORY DANCE: City Blues – Nível 3 (três KP a escolher entre as duas sequências)								
<ul style="list-style-type: none"> – **** Respeitar as batidas da música (timing). – Executar corretamente os Dropped Chassé (DpCh), Swings (Sw) e Cross in Front (XF). – Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama). 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Travelling Sequence: Nível 1								
<ul style="list-style-type: none"> – **** Executar dois (2) sets de pelo menos três (3) rotações. – Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos. – Executar os turns de forma ritmada e contínua. 								
	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, e caso se inclua travelling, deve-se manter um ritmo constante de execução durante a 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Transição								
–								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa
Juíz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva
Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Solo Dance III

1	78334	ASSSCC	APCoi	Dara Roseiro Marques			
	Nota	5.0	5.0	4.9	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

COMPULSORY DANCE: Carlos Tango – Nível 3 (três KP a escolher entre as duas sequências)

- **** Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente os Runs (R), Dropped Chassê (DpCh), Chassê (Ch) e Swings (Sw).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama).

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

Artistic Sequence: Nível 2

- Definir os rodados e lóbulos de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção do nível requerido.
- **** Executar três (3) Skating Elements válidos na Artistic Sequence e dois (2) Choctaw (Cw) válidos, um clockwise e um anticlockwise, na No Hold, de acordo com as regras WS ATC 2024.
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada.

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

Travelling Sequence: Nível 2

- **** Executar pelo menos dois (2) sets de pelo menos três (3) rotações, em sentidos opostos.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

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

Transição

–

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa
Juíz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha
Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva
Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira