



## 5º Testes de Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2024-07-06 - 2024-07-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

11	126757	UDCha	APRib	Maria Leonor Nunes			
	Nota	5.1	5.4	5.1	Penalização		Resultado
							5.2 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>							
	Nota	0	1	1			Penalização

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

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

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

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

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

**Diretor de Prova:** Clara Marcos  
**Calculador/Data Operator:** APRib - Paula Cristina Sousa  
**Juíz Nº2:** APLei - Cláudia Marques

**Juíz Árbitro:** APLei - Cláudia Marques  
**Juíz Nº1:** APRib - Rita Maria Silva  
**Juíz Nº3:** APRib - Ana Beatriz Ventura



## 5º Testes de Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2024-07-06 - 2024-07-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

12	100803	UDCha			APRib	Guiomar Maia Pinheiro		
	Nota	5.1	5.2	5.0	Penalização		Resultado	5.1 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>								
	Nota	1	1	0			Penalização	

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

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

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

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

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

**Diretor de Prova:** Clara Marcos  
**Calculador/Data Operator:** APRib - Paula Cristina Sousa  
**Juíz Nº2:** APLei - Cláudia Marques

**Juíz Árbitro:** APLei - Cláudia Marques  
**Juíz Nº1:** APRib - Rita Maria Silva  
**Juíz Nº3:** APRib - Ana Beatriz Ventura



## 5º Testes de Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2024-07-06 - 2024-07-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. III

11	97839	UDCha			APRiB	Matilde Santos Queimado		
Nota		5.0	5.0	5.0	Penalização	Resultado		5.0 - Aprovado

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

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

<b>Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>								
Nota		0	0	0	Penalização			

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

<b>Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos</li> <li>- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- 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</li> </ul>								
Nota		0	0	0	Penalização			

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

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

Diretor de Prova: Clara Marcos

Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APLei - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLei - Cláudia Marques

Juíz Nº1: APRiB - Rita Maria Silva

Juíz Nº3: APRiB - Ana Beatriz Ventura



## 5º Testes de Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2024-07-06 - 2024-07-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

3	97036	UDCha			APRiB	Maria Carlota Patrício		
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

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

<b>Rotação sobre os dois pés</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar um movimento contínuo durante as rotações</li> <li>- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim</li> <li>-****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

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

<b>Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

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

Diretor de Prova: Clara Marcos

Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APLei - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLei - Cláudia Marques

Juíz Nº1: APRiB - Rita Maria Silva

Juíz Nº3: APRiB - Ana Beatriz Ventura



## 5º Testes de Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2024-07-06 - 2024-07-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. V

4	94134	UDCha	APRib	Maria Ana Martins			
	Nota	5.1	5.2	5.1	Penalização		Resultado
							5.1 - Aprovado

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

<b>One Foot Turns (iniciação ao travelling)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens</li> <li>Manter o tronco em posição verticalizada</li> <li>Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do ringue</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

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

<b>Dois Body Movements (BM)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento</li> <li>Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores</li> </ul>							
	Nota	0	1	0			Penalização

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

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

Diretor de Prova: Clara Marcos  
 Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa  
 Juiz Nº2: APLei - Cláudia Marques

Juiz Árbitro: APLei - Cláudia Marques  
 Juiz Nº1: APRib - Rita Maria Silva  
 Juiz Nº3: APRib - Ana Beatriz Ventura



## 5º Testes de Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2024-07-06 - 2024-07-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

5	98919	UDCha			APRib	Micaela Filipa Lourenço		
	Nota	5.1	5.3	5.1	Penalização		Resultado	5.2 - Aprovado

<b>Deslizar em posição de Águia</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter o tronco direito e verticalizado</li> <li>Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido</li> <li>Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados</li> </ul>								
	Nota	1	2	0			Penalização	

<b>One Foot Turns (iniciação ao travelling)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens</li> <li>Manter o tronco em posição verticalizada</li> <li>Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rinkue</li> </ul>								
	Nota	-1	-1	-1			Penalização	

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

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

<b>Dois Body Movements (BM)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento</li> <li>Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores</li> </ul>								
	Nota	1	2	1			Penalização	

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

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

Diretor de Prova: Clara Marcos  
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa  
Juiz Nº2: APLei - Cláudia Marques

Juiz Árbitro: APLei - Cláudia Marques  
Juiz Nº1: APRib - Rita Maria Silva  
Juiz Nº3: APRib - Ana Beatriz Ventura



## 5º Testes de Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2024-07-06 - 2024-07-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

6	96471	UDCha			APRib	Mafalda Moedas Trincão			
	Nota	4.6	4.5	4.6	Penalização			Resultado	4.6 - Reprovado

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

<b>One Foot Turns (iniciação ao travelling)</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens</li> <li>Manter o tronco em posição verticalizada</li> <li>Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rinkue</li> </ul>									
	Nota	0	-1	0				Penalização	

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

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

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

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

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

Diretor de Prova: Clara Marcos  
 Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa  
 Juiz Nº2: APLei - Cláudia Marques

Juiz Árbitro: APLei - Cláudia Marques  
 Juiz Nº1: APRib - Rita Maria Silva  
 Juiz Nº3: APRib - Ana Beatriz Ventura



## 5º Testes de Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2024-07-06 - 2024-07-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

8	99775	UDCha	APRib	Maria Carlota Arsénio				
	Nota	4.4	4.4	4.4	Penalização		Resultado	4.4 - Reprovado

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

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

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

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

<b>Sequência Coreográfica (ChSt)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos</li> <li>Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido</li> <li>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"</li> </ul>								
	Nota	-2	-2	-2			Penalização	

<b>Transição</b>								
-								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

Diretor de Prova: Clara Marcos  
 Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa  
 Juíz Nº2: APLei - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLei - Cláudia Marques  
 Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva  
 Juíz Nº3: APRib - Ana Beatriz Ventura



## 5º Testes de Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2024-07-06 - 2024-07-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

9	97117	UDCha			APRib	Joana Carolina Patrício		
	Nota	4.8	4.7	4.8	Penalização		Resultado	4.8 - Reprovado

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

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

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

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

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

<b>Transição</b>								
-								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

Diretor de Prova: Clara Marcos  
 Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa  
 Juíz Nº2: APLei - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLei - Cláudia Marques  
 Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva  
 Juíz Nº3: APRib - Ana Beatriz Ventura



## 5º Testes de Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2024-07-06 - 2024-07-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

10	96469	UDCha			APRib	Carlota Maria Cardoso			
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado	

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

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

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

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

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

<b>Transição</b>									
-									
	Nota	0	0	0			Penalização		

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

Diretor de Prova: Clara Marcos  
 Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa  
 Juíz Nº2: APLei - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLei - Cláudia Marques  
 Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva  
 Juíz Nº3: APRib - Ana Beatriz Ventura



## 5º Testes de Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2024-07-06 - 2024-07-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre II

3	96219	UDCha	APRib	Leonor Conceição Duarte				
	Nota	4.8	4.5	4.7	Penalização		Resultado	4.7 - Reprovado

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

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

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

<b>Pião Vertical Exterior Trás Ou Exterior Frente ou Interior Frente (U BO/FO/FI)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada de forma regulamentar, com deslocação em velocidade horizontal</li> <li>Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da centragem e da posição, sem uso dos travões</li> <li>Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso dos travões</li> </ul>								
	Nota	-2	-2	-2			Penalização	

<b>Footwork Sequence (FoSq)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos</li> <li>Realizar o XF e o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador</li> <li>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:</li> </ul>								
	Nota	0	-2	-1			Penalização	

<b>Transição</b>								
-								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

Diretor de Prova: Clara Marcos  
 Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa  
 Juíz Nº2: APLei - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLei - Cláudia Marques  
 Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva  
 Juíz Nº3: APRib - Ana Beatriz Ventura



## 5º Testes de Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2024-07-06 - 2024-07-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre II

4	97628	UDCha	APRib	Lara Amorim Madureira			
	Nota	4.8	4.7	4.8	Penalização		Resultado
							4.8 - Reprovado

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

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

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

<b>Pião Vertical Exterior Trás Ou Exterior Frente ou Interior Frente (U BO/FO/FI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada de forma regulamentar, com deslocação em velocidade horizontal</li> <li>Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da centragem e da posição, sem uso dos travões</li> <li>Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota	0	-1	0			Penalização

<b>Footwork Sequence (FoSq)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos</li> <li>Realizar o XF e o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador</li> <li>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:</li> </ul>							
	Nota	-2	-2	-2			Penalização

<b>Transição</b>							
-							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

Diretor de Prova: Clara Marcos  
 Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa  
 Juíz Nº2: APLei - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLei - Cláudia Marques  
 Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva  
 Juíz Nº3: APRib - Ana Beatriz Ventura