



## 5º Testes de Iniciação e Especialidade

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

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

|   |        |     |     |     |             |                           |           |                |
|---|--------|-----|-----|-----|-------------|---------------------------|-----------|----------------|
| 1 | 100504 | CEV |     |     | APRiB       | Sofia Nogueira Bernardino |           |                |
|   | Nota   | 5.0 | 5.0 | 4.9 | 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 | -1 |  |  | 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 | 1 | 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 | -1 | 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

|      |       |     |       |                          |           |                |
|------|-------|-----|-------|--------------------------|-----------|----------------|
| 2    | 99936 | CEV | APRiB | Sebastião Morais Pimenta |           |                |
| 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  
 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

|      |        |     |     |     |               |                           |                |
|------|--------|-----|-----|-----|---------------|---------------------------|----------------|
| 10   | 100504 | CEV |     |     | APR <b>ib</b> | Sofia Nogueira Bernardino |                |
| Nota |        | 5.0 | 5.1 | 5.0 | Penalização   | Resultado                 | 5.0 - 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   |  | 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 | 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 | 0 | 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: APR**ib** - Paula Cristina Sousa  
 Juíz Nº2: APLe**i** - Cláudia Marques

Juiz Árbitro: APLe**i** - Cláudia Marques  
 Juíz Nº1: APR**ib** - Rita Maria Silva  
 Juíz Nº3: APR**ib** - 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

|    |       |     |       |                       |             |  |                 |
|----|-------|-----|-------|-----------------------|-------------|--|-----------------|
| 13 | 96226 | CEV | APRib | Maria Francisca Jejum |             |  |                 |
|    | Nota  | 4.8 | 4.6   | 4.8                   | Penalização |  | Resultado       |
|    |       |     |       |                       |             |  | 4.7 - 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 | -1 | -2 | -1 |  |  | 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 | -1 | -1 | -1 |  |  | 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 | -1 | 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