



3º Testes de Iniciação e de Disciplina 2020

Palacio dos Desportos de Torres Novas | 2020-12-19 - 2020-12-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Base.0

6	73425	ACRSC	APRiB	Leonor Nobre Taneco				
	Nota	4,5	4,4	4,4	Penalização	0,3	Resultado	4,4 - Reprovado

Uma sequência de movimentos arabescos (sma)

- As posições corretamente executadas com as amplitudes necessárias às mesmas.
- Rodado definido durante a execução das posições arabescas.
- Correta execução do diagrama e rápida transição de lóbulos e posições.

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

Dragões

- Definição clara da posição de "dragão".
- Cumprir o diâmetro dos rodados.
- Definição clara dos rodados exteriores sem interrupções ou oscilações.

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

Step sequence nível base (stb)

- *** Os turns deverão ser válidos (não saltados, definição de rodados de entrada e saída de cusps). ***
- Apresentar 3 turns válidos diferentes entre si.
- Execução com a frase/estrutura musical escolhida.

Nota	-1	-1	-1	Penalização	-0,3
------	----	----	----	-------------	------

Combinação de três (3) saltos ½ volta

- Não são permitidos puxões entre os saltos.
- Deverão verificar-se as fases: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída.
- A receção/saída dos três saltos deverá ser executada sobre um pé.

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

Pião vertical com entrada em movimento

- Manter a pressão no rodado durante a execução das rotações exigidas.
- *** Realização de no mínimo duas (2) voltas após a estabilização da posição sem puxões.***
- Saída definida.

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

Três body movements

- Duração mínima de dois (2) segundos cada.
- Combinar a execução dos body movements com a frase/estrutura musical escolhida.
- *** Utilização do tronco, membros inferiores e membros superiores. ***

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Candeias

Juíz Árbitro: Daniel Pereira

Anotador/Calculador/Data Operator: Paulo Azevedo

Juíz N°1: Marisa Henriques

Juíz N°2: Daniel Pereira

Juíz N°3: Adriana Sousa



3º Testes de Iniciação e de Disciplina 2020

Palacio dos Desportos de Torres Novas | 2020-12-19 - 2020-12-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

1	90860	ACRSC	APRiB	Alice Caetana Costa					
	Nota	5,0	5,2	5,0	Penalização			Resultado	5,1 - Aprovado

Patinar num Círculo Fechado para a Frente

- Definição de Stroke Forward Outside (S FO) e Forward Inside (S FI).
- Correta execução do Cross-Stroke (XS).
- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke (S) Inside e o início do Stroke (S) Outside seguinte.

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

Deslizar para trás na Posição de Quatro

- Aquisição da posição requerida de forma rápida e correta.
- Cinco (5) metros sobre cada um dos pés.
- Tronco direito.

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

Swing Forward Outside (Sw FO)

- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem grandes oscilações de tronco.
- ***Manutenção clara do rodado exterior durante toda a execução do exercício.***
- Finalização do exercício em posição "AND", sem alteração de rodado.

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

Travagem em Semi-Afundo para a Frente

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

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

Um Body Movement

- Duração mínima de dois (2) segundos.
- De acordo com o estilo e ritmo musical escolhido.
- ***Utilização do tronco e membros superiores.***

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Candeias

Juíz Árbitro: Daniel Pereira

Anotador/Calculador/Data Operator: Paulo Azevedo

Juíz N°1: Marisa Henriques

Juíz N°2: Daniel Pereira

Juíz N°3: Adriana Sousa



3º Testes de Iniciação e de Disciplina 2020

Palacio dos Desportos de Torres Novas | 2020-12-19 - 2020-12-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

1	90016	ACRSC	APRiB	Rita Inácio Garcia				
	Nota	5,0	5,1	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

Travagem para trás a um pé sobre o travão

- Tronco direito.
- Adquirir a posição parada sobre cada um dos pés, no mínimo durante dois (2) segundos.
- Perna livre em extensão em posição opcional (à frente ou atrás).

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

Um Body Movement

- Duração mínima de dois (2) segundos.
- Combinar a execução do body movement com a frase/estrutura musical escolhida.
- ***Utilização do tronco e membros inferiores.***

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

Patinar num Círculo Fechado para Trás

- Definição de Stroke Backward Outside (S BO) e Backward Inside (S BI).
- Correta execução do Cross-Stroke (XS).
- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke Inside (S I) e o início do Stroke Outside (S O) seguinte.

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

Realizar um Avião seguido de Carrinho com o Mesmo Pé

- Avião: perna livre e portadora deverão estar em extensão.
- ***Avião: a cintura escapular e bacia deverão estar alinhadas no mesmo plano. A perna livre poderá estar alinhada no mesmo plano ou num plano superior.***
- ***Carrinho: baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador.***

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

Change of Edge sobre um pé

- ***Correta definição de rodados exteriores e interiores.***
- Durante cinco (5) metros sobre cada um dos pés.
- A perna livre deverá estar em extensão à frente ou atrás.

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

Combinação: Swing Forward Inside + Mohawk Inside - de frente para trás

- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem oscilações do tronco.
- ***Manutenção clara do rodado interior durante toda a execução do exercício.***
- Finalização do exercício em deslize para trás sem alteração de rodado.

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Candeias

Juíz Árbitro: Daniel Pereira

Anotador/Calculador/Data Operator: Paulo Azevedo

Juíz N°1: Marisa Henriques

Juíz N°2: Daniel Pereira

Juíz N°3: Adriana Sousa



3º Testes de Iniciação e de Disciplina 2020

Palacio dos Desportos de Torres Novas | 2020-12-19 - 2020-12-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

2	90017	ACRSC	APRIB	Andreia Pedro Garcia					
	Nota	4,9	5,1	5,0	Penalização			Resultado	5.0 - Aprovado

Travagem para trás a um pé sobre o travão

- Tronco direito.
- Adquirir a posição parada sobre cada um dos pés, no mínimo durante dois (2) segundos.
- Perna livre em extensão em posição opcional (à frente ou atrás).

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

Um Body Movement

- Duração mínima de dois (2) segundos.
- Combinar a execução do body movement com a frase/estrutura musical escolhida.
- ***Utilização do tronco e membros inferiores.***

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

Patinar num Circulo Fechado para Trás

- Definição de Stroke Backward Outside (S BO) e Backward Inside (S BI).
- Correta execução do Cross-Stroke (XS).
- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke Inside (S I) e o início do Stroke Outside (S O) seguinte.

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

Realizar um Avião seguido de Carrinho com o Mesmo Pé

- Avião: perna livre e portadora deverão estar em extensão.
- ***Avião: a cintura escapular e bacia deverão estar alinhadas no mesmo plano. A perna livre poderá estar alinhada no mesmo plano ou num plano superior.***
- ***Carrinho: baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador.***

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

Change of Edge sobre um pé

- ***Correta definição de rodados exteriores e interiores.***
- Durante cinco (5) metros sobre cada um dos pés.
- A perna livre deverá estar em extensão à frente ou atrás.

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

Combinação: Swing Forward Inside + Mohawk Inside - de frente para trás

- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem oscilações do tronco.
- ***Manutenção clara do rodado interior durante toda a execução do exercício.***
- Finalização do exercício em deslize para trás sem alteração de rodado.

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Candeias

Juíz Árbitro: Daniel Pereira

Anotador/Calculador/Data Operator: Paulo Azevedo

Juíz N°1: Marisa Henriques

Juíz N°2: Daniel Pereira

Juíz N°3: Adriana Sousa



3º Testes de Iniciação e de Disciplina 2020

Palacio dos Desportos de Torres Novas | 2020-12-19 - 2020-12-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

3	90015	ACRSC	APRiB	Afonso Antunes Silva					
	Nota	5,0	5,2	5,0	Penalização			Resultado	5,1 - Aprovado

Travagem para trás a um pé sobre o travão

- Tronco direito.
- Adquirir a posição parada sobre cada um dos pés, no mínimo durante dois (2) segundos.
- Perna livre em extensão em posição opcional (à frente ou atrás).

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

Um Body Movement

- Duração mínima de dois (2) segundos.
- Combinar a execução do body movement com a frase/estrutura musical escolhida.
- ***Utilização do tronco e membros inferiores.***

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

Patinar num Círculo Fechado para Trás

- Definição de Stroke Backward Outside (S BO) e Backward Inside (S BI).
- Correta execução do Cross-Stroke (XS).
- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke Inside (S I) e o início do Stroke Outside (S O) seguinte.

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

Realizar um Avião seguido de Carrinho com o Mesmo Pé

- Avião: perna livre e portadora deverão estar em extensão.
- ***Avião: a cintura escapular e bacia deverão estar alinhadas no mesmo plano. A perna livre poderá estar alinhada no mesmo plano ou num plano superior.***
- ***Carrinho: baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador.***

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

Change of Edge sobre um pé

- ***Correta definição de rodados exteriores e interiores.***
- Durante cinco (5) metros sobre cada um dos pés.
- A perna livre deverá estar em extensão à frente ou atrás.

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

Combinação: Swing Forward Inside + Mohawk Inside - de frente para trás

- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem oscilações do tronco.
- ***Manutenção clara do rodado interior durante toda a execução do exercício.***
- Finalização do exercício em deslize para trás sem alteração de rodado.

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Candeias

Juíz Árbitro: Daniel Pereira

Anotador/Calculador/Data Operator: Paulo Azevedo

Juíz N°1: Marisa Henriques

Juíz N°2: Daniel Pereira

Juíz N°3: Adriana Sousa



3º Testes de Iniciação e de Disciplina 2020

Palacio dos Desportos de Torres Novas | 2020-12-19 - 2020-12-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

3	90017	ACRSC	APRiB	Andreia Pedro Garcia					
	Nota	5.0	5.0	4,9	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.
- Rolls: A inclinação do eixo do corpo deve coincidir com a pressão no rodado.

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

Skating movement "taça"

- Manter o rodado durante a execução do exercício.
- Definição correta da posição, sem oscilações.
- Deslocação durante cinco (5) metros.

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

Três interior frente

- Definição clara dos rodados de entrada e saída.
- Viragem sem execução saltada.
- Não tocar com o pé livre no solo durante a execução de todo o exercício.

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

Combinação: "piquet" lateral + três exterior frente

- Execução do "piquet" com fluidez e velocidade.
- Definição clara dos rodados de entrada e saída do "Três".
- *** Viragens sem execução saltada ***

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

Combinação de três (3) saltos de 1/2 volta

- Não são permitidos puxões entre os saltos.
- Deverão verificar-se as fases: preparação - flexão - impulso - rotação - saída.
- A recepção dos três saltos deverá ser executada sobre os dois pés, paralelos e com joelhos semi fletidos.

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

Rotação nos dois pés

- *** Realizar um movimento contínuo durante as rotações, ***
- Ambos os pés em contato com a superfície.
- *** Mínimo 2 voltas após a estabilização da posição. ***

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

Dois body movements

- Duração mínima de dois (2) segundos cada
- Combinar a execução dos body movements com a frase/estrutura musical escolhida.
- *** Utilização do tronco, membros inferiores e membros superiores. ***

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Candeias

Juiz Árbitro: Daniel Pereira

Anotador/Calculador/Data Operator: Paulo Azevedo

Juiz Nº1: Marisa Henriques

Juiz Nº2: Daniel Pereira

Juiz Nº3: Adriana Sousa



3º Testes de Iniciação e de Disciplina 2020

Palacio dos Desportos de Torres Novas | 2020-12-19 - 2020-12-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

4	90015	ACRSC	APRiB	Afonso Antunes Silva				
	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.
- Rolls: A inclinação do eixo do corpo deve coincidir com a pressão no rodado.

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

Skating movement "taça"

- Manter o rodado durante a execução do exercício.
- Definição correta da posição, sem oscilações.
- Deslocação durante cinco (5) metros.

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

Três interior frente

- Definição clara dos rodados de entrada e saída.
- Viragem sem execução saltada.
- Não tocar com o pé livre no solo durante a execução de todo o exercício.

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

Combinação: "piquet" lateral + três exterior frente

- Execução do "piquet" com fluidez e velocidade.
- Definição clara dos rodados de entrada e saída do "Três".
- *** Viragens sem execução saltada ***

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

Combinação de três (3) saltos de 1/2 volta

- Não são permitidos puxões entre os saltos.
- Deverão verificar-se as fases: preparação - flexão - impulso - rotação - saída.
- A recepção dos três saltos deverá ser executada sobre os dois pés, paralelos e com joelhos semi fletidos.

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

Rotação nos dois pés

- *** Realizar um movimento contínuo durante as rotações, ***
- Ambos os pés em contato com a superfície.
- *** Mínimo 2 voltas após a estabilização da posição. ***

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

Dois body movements

- Duração mínima de dois (2) segundos cada
- Combinar a execução dos body movements com a frase/estrutura musical escolhida.
- *** Utilização do tronco, membros inferiores e membros superiores. ***

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Candeias

Juíz Árbitro: Daniel Pereira

Anotador/Calculador/Data Operator: Paulo Azevedo

Juíz Nº1: Marisa Henriques

Juíz Nº2: Daniel Pereira

Juíz Nº3: Adriana Sousa



3º Testes de Iniciação e de Disciplina 2020

Palacio dos Desportos de Torres Novas | 2020-12-19 - 2020-12-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

5	90016	ACRSC	APRib	Rita Inácio Garcia				
	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.
- Rolls: A inclinação do eixo do corpo deve coincidir com a pressão no rodado.

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

Skating movement "taça"

- Manter o rodado durante a execução do exercício.
- Definição correta da posição, sem oscilações.
- Deslocação durante cinco (5) metros.

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

Três interior frente

- Definição clara dos rodados de entrada e saída.
- Viragem sem execução saltada.
- Não tocar com o pé livre no solo durante a execução de todo o exercício.

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

Combinação: "piquet" lateral + três exterior frente

- Execução do "piquet" com fluidez e velocidade.
- Definição clara dos rodados de entrada e saída do "Três".
- *** Viragens sem execução saltada ***

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

Combinação de três (3) saltos de ½ volta

- Não são permitidos puxões entre os saltos.
- Deverão verificar-se as fases: preparação - flexão - impulso - rotação - saída.
- A recepção dos três saltos deverá ser executada sobre os dois pés, paralelos e com joelhos semi fletidos.

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

Rotação nos dois pés

- *** Realizar um movimento contínuo durante as rotações, ***
- Ambos os pés em contato com a superfície.
- *** Mínimo 2 voltas após a estabilização da posição. ***

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

Dois body movements

- Duração mínima de dois (2) segundos cada
- Combinar a execução dos body movements com a frase/estrutura musical escolhida.
- *** Utilização do tronco, membros inferiores e membros superiores. ***

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Candeias

Juíz Árbitro: Daniel Pereira

Anotador/Calculador/Data Operator: Paulo Azevedo

Juíz Nº1: Marisa Henriques

Juíz Nº2: Daniel Pereira

Juíz Nº3: Adriana Sousa



3º Testes de Iniciação e de Disciplina 2020

Palacio dos Desportos de Torres Novas | 2020-12-19 - 2020-12-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

6	78832	ACRSC	APRib	Raquel Nobre Taneco				
	Nota	5.0	5.0	4,9	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.
- Rolls: A inclinação do eixo do corpo deve coincidir com a pressão no rodado.

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

Skating movement "taça"

- Manter o rodado durante a execução do exercício.
- Definição correta da posição, sem oscilações.
- Deslocação durante cinco (5) metros.

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

Três interior frente

- Definição clara dos rodados de entrada e saída.
- Viragem sem execução saltada.
- Não tocar com o pé livre no solo durante a execução de todo o exercício.

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

Combinação: "piquet" lateral + três exterior frente

- Execução do "piquet" com fluidez e velocidade.
- Definição clara dos rodados de entrada e saída do "Três".
- *** Viragens sem execução saltada ***

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

Combinação de três (3) saltos de 1/2 volta

- Não são permitidos puxões entre os saltos.
- Deverão verificar-se as fases: preparação - flexão - impulso - rotação - saída.
- A recepção dos três saltos deverá ser executada sobre os dois pés, paralelos e com joelhos semi fletidos.

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

Rotação nos dois pés

- *** Realizar um movimento contínuo durante as rotações, ***
- Ambos os pés em contato com a superfície.
- *** Mínimo 2 voltas após a estabilização da posição. ***

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

Dois body movements

- Duração mínima de dois (2) segundos cada
- Combinar a execução dos body movements com a frase/estrutura musical escolhida.
- *** Utilização do tronco, membros inferiores e membros superiores. ***

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Candeias

Juíz Árbitro: Daniel Pereira

Anotador/Calculador/Data Operator: Paulo Azevedo

Juíz Nº1: Marisa Henriques

Juíz Nº2: Daniel Pereira

Juíz Nº3: Adriana Sousa



3º Testes de Iniciação e de Disciplina 2020

Palacio dos Desportos de Torres Novas | 2020-12-19 - 2020-12-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

7	86516	ACRSC	APRiB	Viviane Rola Martins					
	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.
- Rolls: A inclinação do eixo do corpo deve coincidir com a pressão no rodado.

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

Skating movement "taça"

- Manter o rodado durante a execução do exercício.
- Definição correta da posição, sem oscilações.
- Deslocação durante cinco (5) metros.

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

Três interior frente

- Definição clara dos rodados de entrada e saída.
- Viragem sem execução saltada.
- Não tocar com o pé livre no solo durante a execução de todo o exercício.

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

Combinação: "piquet" lateral + três exterior frente

- Execução do "piquet" com fluidez e velocidade.
- Definição clara dos rodados de entrada e saída do "Três".
- *** Viragens sem execução saltada ***

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

Combinação de três (3) saltos de 1/2 volta

- Não são permitidos puxões entre os saltos.
- Deverão verificar-se as fases: preparação - flexão - impulso - rotação - saída.
- A recepção dos três saltos deverá ser executada sobre os dois pés, paralelos e com joelhos semi fletidos.

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

Rotação nos dois pés

- *** Realizar um movimento contínuo durante as rotações, ***
- Ambos os pés em contato com a superfície.
- *** Mínimo 2 voltas após a estabilização da posição. ***

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

Dois body movements

- Duração mínima de dois (2) segundos cada
- Combinar a execução dos body movements com a frase/estrutura musical escolhida.
- *** Utilização do tronco, membros inferiores e membros superiores. ***

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Candeias

Juíz Árbitro: Daniel Pereira

Anotador/Calculador/Data Operator: Paulo Azevedo

Juíz Nº1: Marisa Henriques

Juíz Nº2: Daniel Pereira

Juíz Nº3: Adriana Sousa



3º Testes de Iniciação e de Disciplina 2020

Palacio dos Desportos de Torres Novas | 2020-12-19 - 2020-12-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

8	83618	ACRSC	APRiB	Madalena Cabeira Lopes					
	Nota	4,8	4,7	4,8	Penalização			Resultado	4,8 - Reprovado

Dois cross-roll (xr) para a frente

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

Nota 0 -1 -1

Penalização

Skating movement "faça"

- Manter o rodado durante a execução do exercício.
- Definição correta da posição, sem oscilações.
- Deslocação durante cinco (5) metros.

Nota 1 1 1

Penalização

Três interior frente

- Definição clara dos rodados de entrada e saída.
- Viragem sem execução saltada.
- Não tocar com o pé livre no solo durante a execução de todo o exercício.

Nota 0 -1 -1

Penalização

Combinação: "piquet" lateral + três exterior frente

- Execução do "piquet" com fluidez e velocidade.
- Definição clara dos rodados de entrada e saída do "Três".
- *** Viragens sem execução saltada ***

Nota -1 -1 0

Penalização

Combinação de três (3) saltos de 1/2 volta

- Não são permitidos puxões entre os saltos.
- Deverão verificar-se as fases: preparação - flexão - impulso - rotação - saída.
- A recepção dos três saltos deverá ser executada sobre os dois pés, paralelos e com joelhos semi fletidos.

Nota -1 -1 -1

Penalização

Rotação nos dois pés

- *** Realizar um movimento contínuo durante as rotações, ***
- Ambos os pés em contato com a superfície.
- *** Mínimo 2 voltas após a estabilização da posição. ***

Nota -1 0 0

Penalização

Dois body movements

- Duração mínima de dois (2) segundos cada
- Combinar a execução dos body movements com a frase/estrutura musical escolhida.
- *** Utilização do tronco, membros inferiores e membros superiores. ***

Nota 0 0 0

Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Candeias

Juíz Árbitro: Daniel Pereira

Anotador/Calculador/Data Operator: Paulo Azevedo

Juíz Nº1: Marisa Henriques

Juíz Nº2: Daniel Pereira

Juíz Nº3: Adriana Sousa



3º Testes de Iniciação e de Disciplina 2020

Palacio dos Desportos de Torres Novas | 2020-12-19 - 2020-12-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

11	86516	ACRSC	APRiB	Viviane Rola Martins				
	Nota	4,8	5,0	4,9	Penalização		Resultado	4,9 - Reprovado

Dois cross-roll (xr) para trás

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

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

Dois turns consecutivos executados sobre o mesmo pé

- Manter o mesmo ritmo de execução durante as duas (2) viragens.
- Tronco direito.
- Não tocar com o pé livre na superfície durante o exercício.

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

Combinação de dois saltos de ½ volta de rotação a dois pés com um salto de ½ rotação com saída num pé

- Deverão verificar-se as fases de um salto: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída.
- A receção dos dois primeiros saltos deverá ser executada em ambos os pés paralelos com as joelhas fletidas.
- No último salto a receção/saída deverá ser definida em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente.

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

Pião vertical interior atrás

- Manter a pressão no rodado interior durante as rotações exigidas.
- *** Realização de no mínimo duas (2) voltas após a estabilização da posição. ***
- Tronco direito e saída bem definida.

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

Dois body movements

- Duração mínima de dois (2) segundos cada.
- Combinar a execução dos body movements com a frase/estrutura musical escolhida.
- *** Utilização do tronco, membros inferiores e membros superiores. ***

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Candeias

Juíz Árbitro: Daniel Pereira

Anotador/Calculador/Data Operator: Paulo Azevedo

Juíz N°1: Marisa Henriques

Juíz N°2: Daniel Pereira

Juíz N°3: Adriana Sousa