



## 2<sup>as</sup> Provas de Acesso 2022

Faro | 2022-02-26 - 2022-02-27

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

1	94780	CPA1b	APAA	Ana Luiza Barradas				
	Nota	5,2	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 0 0 0

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 1 0 0

Penalização

#### Travagem em Semi-Afundo para a Frente

- No final do exercício o atleta deverá ficar completamente imobilizado.
- A perna da frente deverá estar 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 0 0

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 1 0

Penalização

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

Diretor de Prova: M<sup>a</sup> Jacinta Catrapona

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M<sup>a</sup> Jacinta Catrapona

Juíz N<sup>o</sup>1: Rita Diogo

Juíz N<sup>o</sup>2: Teresa Mestre

Juíz N<sup>o</sup>3: Beatriz Godinho



## 2<sup>as</sup> Provas de Acesso 2022

Faro | 2022-02-26 - 2022-02-27

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

2	98164	PCT	APAA	Lia Ramos Palma				
	Nota	5,1	5,1	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	0	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	0	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	0	0	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: M<sup>a</sup> Jacinta Catrapona

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M<sup>a</sup> Jacinta Catrapona

Juíz N<sup>o</sup>1: Rita Diogo

Juíz N<sup>o</sup>2: Teresa Mestre

Juíz N<sup>o</sup>3: Beatriz Godinho



## 2<sup>as</sup> Provas de Acesso 2022

Faro | 2022-02-26 - 2022-02-27

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

3	98209	PCT	APAA	Sofia Silveira Mestre			
	Nota	5,1	5,1	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	0	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	0	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	0	0	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: M<sup>a</sup> Jacinta Catrapona

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M<sup>a</sup> Jacinta Catrapona

Juíz N<sup>o</sup>1: Rita Diogo

Juíz N<sup>o</sup>2: Teresa Mestre

Juíz N<sup>o</sup>3: Beatriz Godinho



## 2<sup>as</sup> Provas de Acesso 2022

Faro | 2022-02-26 - 2022-02-27

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

4	98157	PCT	APAA	Mariana Viegas Simões				
	Nota	5,1	5,1	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	0	0	0	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	0	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	1	0	0	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: M<sup>a</sup> Jacinta Catrapona

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M<sup>a</sup> Jacinta Catrapona

Juíz N<sup>o</sup>1: Rita Diogo

Juíz N<sup>o</sup>2: Teresa Mestre

Juíz N<sup>o</sup>3: Beatriz Godinho



## 2<sup>as</sup> Provas de Acesso 2022

Faro | 2022-02-26 - 2022-02-27

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

5	97409	PCT	APAA	Júlia Coelho Chagas				
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - 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	0	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	0	0	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	0	0	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	1	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

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

Diretor de Prova: M<sup>a</sup> Jacinta Catrapona

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M<sup>a</sup> Jacinta Catrapona

Juíz N<sup>o</sup>1: Rita Diogo

Juíz N<sup>o</sup>2: Teresa Mestre

Juíz N<sup>o</sup>3: Beatriz Godinho



## 2<sup>as</sup> Provas de Acesso 2022

Faro | 2022-02-26 - 2022-02-27

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

6	97411	PCT	APAA	Inês Rodrigues Mestre				
	Nota	5,0	5,0	4,9	Penalização		Resultado	5.0 - 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	0	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	0	0	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	-1	Penalização	
------	---	---	----	-------------	--

#### Travagem em Semi-Afundo para a Frente

- No final do exercício o atleta deverá ficar completamente imobilizado.
- A perna da frente deverá estar 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	0	0	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	1	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

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

Diretor de Prova: M<sup>a</sup> Jacinta Catrapona

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M<sup>a</sup> Jacinta Catrapona

Juíz N<sup>o</sup>1: Rita Diogo

Juíz N<sup>o</sup>2: Teresa Mestre

Juíz N<sup>o</sup>3: Beatriz Godinho



## 2<sup>as</sup> Provas de Acesso 2022

Faro | 2022-02-26 - 2022-02-27

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

7	96023	RAF	APAA	Carolina Mascarenhas Neves			
	Nota	5,2	5,1	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	0	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	0	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	1	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Travagem em Semi-Afundo para a Frente

- No final do exercício o atleta deverá ficar completamente imobilizado.
- A perna da frente deverá estar 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	0	0	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: M<sup>a</sup> Jacinta Catrapona

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M<sup>a</sup> Jacinta Catrapona

Juíz N<sup>o</sup>1: Rita Diogo

Juíz N<sup>o</sup>2: Teresa Mestre

Juíz N<sup>o</sup>3: Beatriz Godinho



## 2<sup>as</sup> Provas de Acesso 2022

Faro | 2022-02-26 - 2022-02-27

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

8	95088	RAF	APAA	Rita da Delfino					
	Nota	5,1	5,1	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 0 0 0

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 0 0

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: M<sup>a</sup> Jacinta Catrapona

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M<sup>a</sup> Jacinta Catrapona

Juíz N<sup>o</sup>1: Rita Diogo

Juíz N<sup>o</sup>2: Teresa Mestre

Juíz N<sup>o</sup>3: Beatriz Godinho





## 2<sup>as</sup> Provas de Acesso 2022

Faro | 2022-02-26 - 2022-02-27

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

9	97629	RAF	APAA	Matilde Baptista Mestre			
	Nota	5,1	5,1	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	0	0	0	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	0	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	1	0	0	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: M<sup>a</sup> Jacinta Catrapona

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M<sup>a</sup> Jacinta Catrapona

Juíz N<sup>o</sup>1: Rita Diogo

Juíz N<sup>o</sup>2: Teresa Mestre

Juíz N<sup>o</sup>3: Beatriz Godinho



## 2<sup>as</sup> Provas de Acesso 2022

Faro | 2022-02-26 - 2022-02-27

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

10	97706	RAF	APAA	Julia Gomes Correia				
	Nota	5,2	5,1	5,1	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	0	0	0	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	1	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	0	0	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	1	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

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

Diretor de Prova: M<sup>a</sup> Jacinta Catrapona

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M<sup>a</sup> Jacinta Catrapona

Juíz N<sup>o</sup>1: Rita Diogo

Juíz N<sup>o</sup>2: Teresa Mestre

Juíz N<sup>o</sup>3: Beatriz Godinho



## 2<sup>as</sup> Provas de Acesso 2022

Faro | 2022-02-26 - 2022-02-27

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

11	97704	RAF	APAA	Madalena Cordes Alves				
	Nota	5,1	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - 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	0	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	0	0	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	0	0	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: M<sup>a</sup> Jacinta Catrapona

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M<sup>a</sup> Jacinta Catrapona

Juíz N<sup>o</sup>1: Rita Diogo

Juíz N<sup>o</sup>2: Teresa Mestre

Juíz N<sup>o</sup>3: Beatriz Godinho



## 2<sup>as</sup> Provas de Acesso 2022

Faro | 2022-02-26 - 2022-02-27

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

12	95087	CDOlh	APAA	Mara Filipa Pinho			
	Nota	5,3	5,1	5,2	Penalização		Resultado
							5,2 - 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

0 0 0

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 1

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 1

Penalização

#### Travagem em Semi-Afundo para a Frente

- No final do exercício o atleta deverá ficar completamente imobilizado.
- A perna da frente deverá estar 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

1 0 0

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

1 0 0

Penalização

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

Diretor de Prova: M<sup>ª</sup> Jacinta Catrapona

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M<sup>ª</sup> Jacinta Catrapona

Juíz N<sup>º</sup>1: Rita Diogo

Juíz N<sup>º</sup>2: Teresa Mestre

Juíz N<sup>º</sup>3: Beatriz Godinho