



4^{as} Provas de Acesso 2022 V2

Pavilhão Municipal de Moura | 2022-04-30 - 2022-05-01

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

1	99676	CPBej	APAA	Irina Isabel Lampreia					
	Nota	5,3	5,2	5,4	Penalização			Resultado	5,3 - 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 1 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 0 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

1 1 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 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: M^a Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juíz N^o1: Rita Paiva

Juíz N^o2: Beatriz Godinho

Juíz N^o3: Carlos Colaço



4^{as} Provas de Acesso 2022 V2

Pavilhão Municipal de Moura | 2022-04-30 - 2022-05-01

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

2	99673	CPBej	APAA	Teresa Martins Carneiro					
	Nota	5,1	5,0	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 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 0 0 0

Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juíz N^o1: Rita Paiva

Juíz N^o2: Beatriz Godinho

Juíz N^o3: Carlos Colaço



4^{as} Provas de Acesso 2022 V2

Pavilhão Municipal de Moura | 2022-04-30 - 2022-05-01

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

3	98532	PCT	APAA	Simone Montes Fernandes					
	Nota	5,0	5,0	5,1	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 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 0 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 0 0 0

Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juíz N^o1: Rita Paiva

Juíz N^o2: Beatriz Godinho

Juíz N^o3: Carlos Colaço



4^{as} Provas de Acesso 2022 V2

Pavilhão Municipal de Moura | 2022-04-30 - 2022-05-01

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

4	98528	PCT	APAA	Mariana Sofia Soares					
	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 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 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^a Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juíz N^o1: Rita Paiva

Juíz N^o2: Beatriz Godinho

Juíz N^o3: Carlos Colaço



4^{as} Provas de Acesso 2022 V2

Pavilhão Municipal de Moura | 2022-04-30 - 2022-05-01

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

5	98792	PCT	APAA	Érika Fialho Sirakova					
	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 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 0 -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 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 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: M^a Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juíz N^o1: Rita Paiva

Juíz N^o2: Beatriz Godinho

Juíz N^o3: Carlos Colaço



4^{as} Provas de Acesso 2022 V2

Pavilhão Municipal de Moura | 2022-04-30 - 2022-05-01

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

6	98182	MDC	APAA	Filipa Cenrada Sempão				
	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	0	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	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	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juíz N^o1: Rita Paiva

Juíz N^o2: Beatriz Godinho

Juíz N^o3: Carlos Colaço



4^{as} Provas de Acesso 2022 V2

Pavilhão Municipal de Moura | 2022-04-30 - 2022-05-01

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

7	99875	FCF	APAA	Flávia Costa Pires				
	Nota	5,1	5,0	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	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	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juíz N^o1: Rita Paiva

Juíz N^o2: Beatriz Godinho

Juíz N^o3: Carlos Colaço



4^{as} Provas de Acesso 2022 V2

Pavilhão Municipal de Moura | 2022-04-30 - 2022-05-01

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

8	96070	FCF	APAA	Sophia Ribeiro Magalhães					
	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 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 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^a Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juíz N^o1: Rita Paiva

Juíz N^o2: Beatriz Godinho

Juíz N^o3: Carlos Colaço



4^{as} Provas de Acesso 2022 V2

Pavilhão Municipal de Moura | 2022-04-30 - 2022-05-01

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

9	99167	FCF	APAA	Maria Malveiro Guerreiro					
	Nota	5,1	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 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 1

Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juíz N^o1: Rita Paiva

Juíz N^o2: Beatriz Godinho

Juíz N^o3: Carlos Colaço



4^{as} Provas de Acesso 2022 V2

Pavilhão Municipal de Moura | 2022-04-30 - 2022-05-01

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

10	94428	FCF	APAA	Carolina de Quelhas				
	Nota	5,1	5,0	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 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 1

Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juíz N^o1: Rita Paiva

Juíz N^o2: Beatriz Godinho

Juíz N^o3: Carlos Colaço



4^{as} Provas de Acesso 2022 V2

Pavilhão Municipal de Moura | 2022-04-30 - 2022-05-01

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

11	99268	FCC	APAA	Joana Inácio Maurício					
	Nota	5,1	5,0	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 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 1 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 0 0 0

Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juíz N^o1: Rita Paiva

Juíz N^o2: Beatriz Godinho

Juíz N^o3: Carlos Colaço



4^{as} Provas de Acesso 2022 V2

Pavilhão Municipal de Moura | 2022-04-30 - 2022-05-01

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

12	99267	FCC	APAA	Terezinha Maria Silva				
	Nota	5,0	5,0	5,1	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 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 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 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: M^a Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juíz N^o1: Rita Paiva

Juíz N^o2: Beatriz Godinho

Juíz N^o3: Carlos Colaço



4^{as} Provas de Acesso 2022 V2

Pavilhão Municipal de Moura | 2022-04-30 - 2022-05-01

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

13	99927	FCC	APAA	Laura Guerreiro Marques					
	Nota	5,1	5,0	5,2	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	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	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	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juíz N^o1: Rita Paiva

Juíz N^o2: Beatriz Godinho

Juíz N^o3: Carlos Colaço



4^{as} Provas de Acesso 2022 V2

Pavilhão Municipal de Moura | 2022-04-30 - 2022-05-01

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

14	95956	FCC	APAA	Carolina Alexandra Guerreiro					
	Nota	5,1	5,0	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 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 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: M^a Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juíz N^o1: Rita Paiva

Juíz N^o2: Beatriz Godinho

Juíz N^o3: Carlos Colaço



4^{as} Provas de Acesso 2022 V2

Pavilhão Municipal de Moura | 2022-04-30 - 2022-05-01

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

15	99265	FCC	APAA	Beatriz Raposo Mestre				
	Nota	5,1	5,0	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	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	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juíz N^o1: Rita Paiva

Juíz N^o2: Beatriz Godinho

Juíz N^o3: Carlos Colaço



4^{as} Provas de Acesso 2022 V2

Pavilhão Municipal de Moura | 2022-04-30 - 2022-05-01

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

16	99294	FCC	APAA	Sofia Mestre Antunes				
	Nota	5,0	5,0	5,1	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 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 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 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: M^a Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juíz N^o1: Rita Paiva

Juíz N^o2: Beatriz Godinho

Juíz N^o3: Carlos Colaço



4^{as} Provas de Acesso 2022 V2

Pavilhão Municipal de Moura | 2022-04-30 - 2022-05-01

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

17	95081	GDRC	APAA	Mariana Ourives Serralheiro				
	Nota	5,0	5,0	5,1	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	0	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	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	-1	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	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: M^a Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juíz N^o1: Rita Paiva

Juíz N^o2: Beatriz Godinho

Juíz N^o3: Carlos Colaço



4^{as} Provas de Acesso 2022 V2

Pavilhão Municipal de Moura | 2022-04-30 - 2022-05-01

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

18	98664	GDRC	APAA	Dinis Oliveira Vitorino				
	Nota	5,0	5,0	5,1	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 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 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 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: M^a Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juíz N^o1: Rita Paiva

Juíz N^o2: Beatriz Godinho

Juíz N^o3: Carlos Colaço



4^{as} Provas de Acesso 2022 V2

Pavilhão Municipal de Moura | 2022-04-30 - 2022-05-01

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

19	99995	HCP	APAA	Maria Inês Timóteo					
	Nota	5,0	5,0	5,1	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	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	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	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juíz N^o1: Rita Paiva

Juíz N^o2: Beatriz Godinho

Juíz N^o3: Carlos Colaço



4^{as} Provas de Acesso 2022 V2

Pavilhão Municipal de Moura | 2022-04-30 - 2022-05-01

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

20	99996	HCP	APAA	Marta Branco Inácio				
	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	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	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^a Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juíz N^o1: Rita Paiva

Juíz N^o2: Beatriz Godinho

Juíz N^o3: Carlos Colaço



4^{as} Provas de Acesso 2022 V2

Pavilhão Municipal de Moura | 2022-04-30 - 2022-05-01

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

21	99353	HCP	APAA	Sophie Lorraine Mcaleer					
	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 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 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^a Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juíz N^o1: Rita Paiva

Juíz N^o2: Beatriz Godinho

Juíz N^o3: Carlos Colaço



4^{as} Provas de Acesso 2022 V2

Pavilhão Municipal de Moura | 2022-04-30 - 2022-05-01

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

23	97734	RAF	APAA	Carminho Fernandes Milharó				
	Nota	5,0	5,0	5,1	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 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 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 1

Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^ª Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M^ª Jacinta Catrapona

Juíz N^º1: Rita Paiva

Juíz N^º2: Beatriz Godinho

Juíz N^º3: Carlos Colaço



4^{as} Provas de Acesso 2022 V2

Pavilhão Municipal de Moura | 2022-04-30 - 2022-05-01

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

24	99361	SCSPA	APAA	Inês Maria Vaz			
	Nota	5,1	5,1	5,2	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	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: M^a Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juíz N^o1: Rita Paiva

Juíz N^o2: Beatriz Godinho

Juíz N^o3: Carlos Colaço



4^{as} Provas de Acesso 2022 V2

Pavilhão Municipal de Moura | 2022-04-30 - 2022-05-01

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

25	96134	SCSPA	APAA	Lea Ferrão Baião				
	Nota	5,1	5,1	5,2	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	1	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	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	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	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juíz N^o1: Rita Paiva

Juíz N^o2: Beatriz Godinho

Juíz N^o3: Carlos Colaço



4^{as} Provas de Acesso 2022 V2

Pavilhão Municipal de Moura | 2022-04-30 - 2022-05-01

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

26	99362	SCSPA	APAA	Maria Jesus Vitoriano			
	Nota	5,3	5,1	5,1	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	1	1	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	0	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	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^a Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Diogo

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juíz N^o1: Rita Paiva

Juíz N^o2: Beatriz Godinho

Juíz N^o3: Carlos Colaço