



1ªs - Provas de Acesso Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal João Serra Magalhães Beja | 2023-02-04 - 2023-02-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

1	99266	FCC	APAA	Sofia Lourenço Mestre					
	Nota	5,1	5,1	5,0	Penalização			Resultado	5,1 - 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
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

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

Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside – 3t FO)

- Executar o piqué com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos

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

Patinar num círculo fechado para trás

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)
- Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Mª Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Paiva

Calculador/Data Operator: Mª Jacinta Catrapona

Juíz Nº1: Rita Paiva

Juíz Nº2: Rita Diogo

Juíz Nº3: Beatriz Godinho



1ªs - Provas de Acesso Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal João Serra Magalhães Beja | 2023-02-04 - 2023-02-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

2	99294	FCC	APAA	Sofia Mestre Antunes				
	Nota	5,0	5,1	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
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

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

Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside – 3t FO)

- Executar o piqué com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos

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

Patinar num círculo fechado para trás

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)
- Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Mª Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Paiva

Calculador/Data Operator: Mª Jacinta Catrapona

Juíz Nº1: Rita Paiva

Juíz Nº2: Rita Diogo

Juíz Nº3: Beatriz Godinho



1ªs - Provas de Acesso Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal João Serra Magalhães Beja | 2023-02-04 - 2023-02-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

3	97629	RAF	APAA	Matilde Baptista Mestre					
	Nota	5,0	4,9	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
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

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

Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside – 3t FO)

- Executar o piqué com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos

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

Patinar num círculo fechado para trás

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)
- Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Mª Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Paiva

Calculador/Data Operator: Mª Jacinta Catrapona

Juíz Nº1: Rita Paiva

Juíz Nº2: Rita Diogo

Juíz Nº3: Beatriz Godinho



1ªs - Provas de Acesso Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal João Serra Magalhães Beja | 2023-02-04 - 2023-02-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

4	97734	RAF	APAA	Carminho Fernandes Milharó					
	Nota	4,8	4,8	4,7	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
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

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

Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside – 3t FO)

- Executar o piqué com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos

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

Patinar num círculo fechado para trás

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)
- Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Mª Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Paiva

Calculador/Data Operator: Mª Jacinta Catrapona

Juíz Nº1: Rita Paiva

Juíz Nº2: Rita Diogo

Juíz Nº3: Beatriz Godinho



1ªs - Provas de Acesso Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal João Serra Magalhães Beja | 2023-02-04 - 2023-02-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

5	96259	GDRC	APAA	Ana Leonor Amaral					
	Nota	5.0	4,9	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
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

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

Combinação: Piquê Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside – 3t FO)

- Executar o piquê com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos

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

Patinar num círculo fechado para trás

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)
- Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Mª Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Paiva

Calculador/Data Operator: Mª Jacinta Catrapona

Juíz Nº1: Rita Paiva

Juíz Nº2: Rita Diogo

Juíz Nº3: Beatriz Godinho



1ªs - Provas de Acesso Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal João Serra Magalhães Beja | 2023-02-04 - 2023-02-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

6	95081	GDRC	APAA	Mariana Ourives Serralheiro					
	Nota	4,8	4,8	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
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

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

Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside – 3t FO)

- Executar o piqué com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos

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

Patinar num círculo fechado para trás

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)
- Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Mª Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Paiva

Calculador/Data Operator: Mª Jacinta Catrapona

Juíz Nº1: Rita Paiva

Juíz Nº2: Rita Diogo

Juíz Nº3: Beatriz Godinho



1ªs - Provas de Acesso Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal João Serra Magalhães Beja | 2023-02-04 - 2023-02-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

7	98664	GDRC	APAA	Dinis Oliveira Vítorino					
	Nota	4,8	4,8	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
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

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

Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside – 3t FO)

- Executar o piqué com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos

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

Patinar num círculo fechado para trás

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)
- Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Mª Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Paiva

Calculador/Data Operator: Mª Jacinta Catrapona

Juíz Nº1: Rita Paiva

Juíz Nº2: Rita Diogo

Juíz Nº3: Beatriz Godinho



1ªs - Provas de Acesso Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal João Serra Magalhães Beja | 2023-02-04 - 2023-02-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

8	98225	GDRC	APAA	Madalena Salsinha Gaspar					
	Nota	4,8	4,8	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
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

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

Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside – 3t FO)

- Executar o piqué com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos

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

Patinar num círculo fechado para trás

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)
- Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Mª Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Paiva

Calculador/Data Operator: Mª Jacinta Catrapona

Juíz Nº1: Rita Paiva

Juíz Nº2: Rita Diogo

Juíz Nº3: Beatriz Godinho



1ªs - Provas de Acesso Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal João Serra Magalhães Beja | 2023-02-04 - 2023-02-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

9	98182	MDC	APAA	Filipa Cenrada Sempão					
	Nota	5,1	5,1	5,0	Penalização			Resultado	5,1 - 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
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

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

Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside – 3t FO)

- Executar o piqué com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos

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

Patinar num círculo fechado para trás

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)
- Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Mª Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Paiva

Calculador/Data Operator: Mª Jacinta Catrapona

Juíz Nº1: Rita Paiva

Juíz Nº2: Rita Diogo

Juíz Nº3: Beatriz Godinho



1ªs - Provas de Acesso Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal João Serra Magalhães Beja | 2023-02-04 - 2023-02-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

10	98184	MDC	APAA	Luana Nunes Rocha					
	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
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

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

Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside – 3t FO)

- Executar o piqué com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos

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

Patinar num círculo fechado para trás

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)
- Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Mª Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Paiva

Calculador/Data Operator: Mª Jacinta Catrapona

Juíz Nº1: Rita Paiva

Juíz Nº2: Rita Diogo

Juíz Nº3: Beatriz Godinho



1ªs - Provas de Acesso Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal João Serra Magalhães Beja | 2023-02-04 - 2023-02-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

11	97770	CPBej	APAA	Margarida Isabel Tomás					
	Nota	4,9	4,9	4,9	Penalização			Resultado	4,9 - 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
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

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

Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside – 3t FO)

- Executar o piqué com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos

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

Patinar num círculo fechado para trás

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)
- Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Paiva

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juíz N^o1: Rita Paiva

Juíz N^o2: Rita Diogo

Juíz N^o3: Beatriz Godinho



1ªs - Provas de Acesso Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal João Serra Magalhães Beja | 2023-02-04 - 2023-02-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

12	99676	CPBej	APAA	Irina Isabel Lampreia					
	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
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

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

Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside – 3t FO)

- Executar o piqué com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos

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

Patinar num círculo fechado para trás

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)
- Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Paiva

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juíz N^o1: Rita Paiva

Juíz N^o2: Rita Diogo

Juíz N^o3: Beatriz Godinho



1ªs - Provas de Acesso Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal João Serra Magalhães Beja | 2023-02-04 - 2023-02-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

13	97771	CPBej	APAA	Catarina Filipe Viera					
	Nota	4,6	4,6	4,7	Penalização			Resultado	4,6 - 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
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

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

Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside – 3t FO)

- Executar o piqué com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos

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

Patinar num círculo fechado para trás

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)
- Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Mª Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Paiva

Calculador/Data Operator: Mª Jacinta Catrapona

Juíz Nº1: Rita Paiva

Juíz Nº2: Rita Diogo

Juíz Nº3: Beatriz Godinho



1ªs - Provas de Acesso Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal João Serra Magalhães Beja | 2023-02-04 - 2023-02-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

14	97775	CPBej	APAA	Maria Clara Henriques					
	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
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

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

Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside – 3t FO)

- Executar o piqué com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos

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

Patinar num círculo fechado para trás

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)
- Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Mª Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Paiva

Calculador/Data Operator: Mª Jacinta Catrapona

Juíz Nº1: Rita Paiva

Juíz Nº2: Rita Diogo

Juíz Nº3: Beatriz Godinho



1ªs - Provas de Acesso Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal João Serra Magalhães Beja | 2023-02-04 - 2023-02-05

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

15	97774	CPBej	APAA	Joana Jorge Sousa					
	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
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

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

Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside – 3t FO)

- Executar o piqué com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos

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

Patinar num círculo fechado para trás

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)
- Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Mª Antonia Paulino

Juíz Árbitro: Rita Paiva

Calculador/Data Operator: Mª Jacinta Catrapona

Juíz Nº1: Rita Paiva

Juíz Nº2: Rita Diogo

Juíz Nº3: Beatriz Godinho