



1^{as} - Provas de Acesso Iniciação e Especialidade

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

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

1	98155	GDRC	APAA	Diana Dias Garcia					
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização			Resultado	5.0 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

- Manter o tronco direito e verticalizado
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido
- Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados

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

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

- Manter um ritmo constante de execução durante as duas (2) viragens
- Manter o tronco em posição verticalizada
- Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rink

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

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé

- Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé

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

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)

- Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

Dois Body Movements (BM)

- Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento
- Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores

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

Uma Volta de três em cada sentido

- Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)
- Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk BO) – Open ou Heel to Heel
- Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juíz N^o2: Rita Diogo

Juíz Árbitro: Rita Paiva

Juíz N^o1: Rita Paiva

Juíz N^o3: Beatriz Godinho



1^{as} - Provas de Acesso Iniciação e Especialidade

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

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

3	97388	CPBej	APAA	Margarida Machado Góis					
	Nota	5,0	5,1	5,1	Penalização			Resultado	5,1 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

- Manter o tronco direito e verticalizado
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido
- Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados

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

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

- Manter um ritmo constante de execução durante as duas (2) viragens
- Manter o tronco em posição verticalizada
- Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rink

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

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé

- Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé

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

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)

- Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

Dois Body Movements (BM)

- Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento
- Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores

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

Uma Volta de três em cada sentido

- Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)
- Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk BO) – Open ou Heel to Heel
- Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juíz N^o2: Rita Diogo

Juíz Árbitro: Rita Paiva

Juíz N^o1: Rita Paiva

Juíz N^o3: Beatriz Godinho



1^{as} - Provas de Acesso Iniciação e Especialidade

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

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

4	96778	CPACu	APAA	Matilde Benedito Teixeira					
	Nota	5,2	5,2	5,2	Penalização			Resultado	5,2 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

- Manter o tronco direito e verticalizado
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido
- Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados

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

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

- Manter um ritmo constante de execução durante as duas (2) viragens
- Manter o tronco em posição verticalizada
- Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rink

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

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé

- Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé

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

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)

- Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

Dois Body Movements (BM)

- Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento
- Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores

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

Uma Volta de três em cada sentido

- Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)
- Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk BO) – Open ou Heel to Heel
- Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos

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



1^{as} - Provas de Acesso Iniciação e Especialidade

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

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

5	96047	CPACu	APAA	Luzia Galó Isidro					
	Nota	5,2	5,3	5,1	Penalização			Resultado	5,2 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

- Manter o tronco direito e verticalizado
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido
- Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados

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

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

- Manter um ritmo constante de execução durante as duas (2) viragens
- Manter o tronco em posição verticalizada
- Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rink

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

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé

- Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé

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

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)

- Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

Dois Body Movements (BM)

- Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento
- Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores

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

Uma Volta de três em cada sentido

- Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)
- Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk BO) – Open ou Heel to Heel
- Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juíz N^o2: Rita Diogo

Juíz Árbitro: Rita Paiva

Juíz N^o1: Rita Paiva

Juíz N^o3: Beatriz Godinho



1^{as} - Provas de Acesso Iniciação e Especialidade

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

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

6	101830	RAF	APAA	Andreia Sofia Sousa				
	Nota	5,0	5,1	5,0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

- Manter o tronco direito e verticalizado
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido
- Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados

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

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

- Manter um ritmo constante de execução durante as duas (2) viragens
- Manter o tronco em posição verticalizada
- Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rink

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

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé

- Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé

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

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)

- Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

Dois Body Movements (BM)

- Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento
- Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores

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

Uma Volta de três em cada sentido

- Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)
- Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk BO) – Open ou Heel to Heel
- Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juíz N^o2: Rita Diogo

Juíz Árbitro: Rita Paiva

Juíz N^o1: Rita Paiva

Juíz N^o3: Beatriz Godinho



1^{as} - Provas de Acesso Iniciação e Especialidade

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

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

7	97629	RAF	APAA	Matilde Baptista Mestre					
	Nota	5,0	5,1	5,0	Penalização			Resultado	5.0 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

- Manter o tronco direito e verticalizado
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido
- Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados

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

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

- Manter um ritmo constante de execução durante as duas (2) viragens
- Manter o tronco em posição verticalizada
- Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rink

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

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé

- Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé

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

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)

- Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

Dois Body Movements (BM)

- Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento
- Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores

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

Uma Volta de três em cada sentido

- Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)
- Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk BO) – Open ou Heel to Heel
- Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos

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



1^{as} - Provas de Acesso Iniciação e Especialidade

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

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

8	98036	MDC	APAA	Isabella Ribeiro Amândio				
	Nota	5,2	5,2	5,2	Penalização		Resultado	5,2 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

- Manter o tronco direito e verticalizado
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido
- Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados

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

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

- Manter um ritmo constante de execução durante as duas (2) viragens
- Manter o tronco em posição verticalizada
- Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rink

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

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé

- Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé

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

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)

- Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

Dois Body Movements (BM)

- Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento
- Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores

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

Uma Volta de três em cada sentido

- Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)
- Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk BO) – Open ou Heel to Heel
- Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juíz N^o2: Rita Diogo

Juíz Árbitro: Rita Paiva

Juíz N^o1: Rita Paiva

Juíz N^o3: Beatriz Godinho