



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

1	95748	ARPA			APAA	Rita Ramos Silva			
	Nota	5,2	5,3	5,2	Penalização			Resultado	5,2 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

	Nota	0	1	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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

	Nota	1	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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

2	95685	ARPA	APAA	Ariana Sousa Bacalhau			
	Nota	5,2	5,5	5,2	Penalização		Resultado 5,3 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

	Nota	1	2	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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

3	100802	ARPA	APAA	Evelina Odynsra			
	Nota	5,5	5,6	5,2	Penalização		Resultado 5,4 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

	Nota	1	1	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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

	Nota	2	2	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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

4	95665	ARPA			APAA	Alexandra Matias Freitas		
	Nota	5,3	5,3	5,3	Penalização		Resultado	5,3 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

Nota	1	2	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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

5	103040	ARPA			APAA	Viviana Jerónimo Matos		
	Nota	5,3	5,2	5,2	Penalização		Resultado	5,2 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

Nota	1	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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

6	97450	ARPA			APAA	Leonor Moreira Lopes		
	Nota	5,1	5,2	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Juiz Árbitro: RITA DIOGO

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juiz Nº1: CARLOS COLAÇO

Juiz Nº2: GONÇALO DO Ó

Juiz Nº3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

7	100410	ARPA	APAA	Eva Vitória Dias
	Nota	5,2	5,2	5,2
			Penalização	
				Resultado
				5,2 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

	Nota	1	1	1
				Penalização

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

	Nota	0	0	0
				Penalização

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

	Nota	0	0	0
				Penalização

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

	Nota	1	1	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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

8	103038	ARPA	APAA	Margarida Jerónimo Matos
	Nota	5,3	5,6	5,3
			Penalização	
				Resultado
				5,4 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

	Nota	1	2	2
				Penalização

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

	Nota	0	1	0
				Penalização

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

	Nota	1	1	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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

	Nota	0	0	0
				Penalização

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

	Nota	1	2	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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

9	99997	FCF			APAA	Matilde Pinto Sales		
	Nota	5,2	5,3	5,2	Penalização		Resultado	5,2 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

Nota	0	-1	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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Juiz Árbitro: RITA DIOGO

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juiz Nº1: CARLOS COLAÇO

Juiz Nº2: GONÇALO DO Ó

Juiz Nº3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

10	103266	FCF			APAA	Sara Duarte Sales			
	Nota	5,2	5,5	5,4	Penalização			Resultado	5,4 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

Nota	0	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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

Nota	1	1	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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

11	102932	FCF	APAA	Inês Sofia Oliveira			
	Nota	5,4	5,4	5,3	Penalização		Resultado 5,4 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

	Nota	1	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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

12	103433	FCF			APAA	Anastasiia Sidliarenko			
	Nota	5,2	5,6	5,5	Penalização			Resultado	5,4 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

Nota	0	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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

Nota	0	2	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

Nota	1	1	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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

13	94426	FCF			APAA	Mariana Pinto Sales		
	Nota	5,3	5,5	5,3	Penalização		Resultado	5,4 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

Nota	0	1	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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

14	103434	FCF			APAA	Yeva Sidliarenko		
	Nota	5,3	5,4	5,4	Penalização		Resultado	5,4 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

Nota	1	2	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

Nota	1	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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

15	92280	FCF			APAA	Mariana Caldeira Teixeira		
	Nota	5,1	5,3	5,3	Penalização		Resultado	5,2 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Juiz Árbitro: RITA DIOGO

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juiz Nº1: CARLOS COLAÇO

Juiz Nº2: GONÇALO DO Ó

Juiz Nº3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

16	101430	FCF			APAA	Laura Poupinha Guerreiro		
	Nota	5,2	5,0	5,3	Penalização		Resultado	5,2 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Juiz Árbitro: RITA DIOGO

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juiz Nº1: CARLOS COLAÇO

Juiz Nº2: GONÇALO DO Ó

Juiz Nº3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

17	99108	CPA1b	APAA	Angelina Carvalho Félix			
	Nota	5,8	5,8	5,4	Penalização		Resultado 5,7 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

	Nota	1	2	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

	Nota	2	2	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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

18	103445	CPA1b	APAA	Inês Ferreira Dias			
	Nota	5,6	5,8	5,7	Penalização		Resultado 5,7 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

	Nota	1	2	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

	Nota	2	2	2	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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

19	103472	PCT	APAA	Leonor Rodrigues Pires			
	Nota	5,2	5,0	5,2	Penalização		Resultado 5,1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

20	102393	PCT			APAA	Leonor Ribeiros Horta		
	Nota	5.0	5.0	5,1	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

21	102346	PCT	APAA	Mariana Cabrita Regueira			
	Nota	5,0	5,2	5,2	Penalização		Resultado 5,1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

	Nota	0	1	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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

22	102274	PCT			APAA	Maria Cremilde Ramires		
	Nota	5,2	5,2	5,3	Penalização		Resultado	5,2 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Juiz Árbitro: RITA DIOGO

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juiz Nº1: CARLOS COLAÇO

Juiz Nº2: GONÇALO DO Ó

Juiz Nº3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

23	103127	PCT	APAA	Sofia Alexandra Nascimento			
	Nota	5,4	5,4	5,3	Penalização		Resultado 5,4 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

	Nota	0	1	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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

	Nota	1	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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

24	102275	PCT	APAA	Lia Maria Vaz			
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

	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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

25	102398	PCT	APAA	Maria Victória Flores			
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

	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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

26	102399	PCT	APAA	Kerly Alia Muñoz			
	Nota	5.0	5.0	4,9	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

27	102395	PCT			APAA	Joana Jil Pereira		
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Juiz Árbitro: RITA DIOGO

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juiz Nº1: CARLOS COLAÇO

Juiz Nº2: GONÇALO DO Ó

Juiz Nº3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

28	102348	PCT	APAA	Simão Palma Sousa			
	Nota	5,0	5,1	5,1	Penalização		Resultado 5,1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

29	102391	PCT	APAA	Taynara Sinso		
	Nota	5,0	5,1	5,1	Penalização	Resultado 5,1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

30	102342	PCT	APAA	Maria Silveira Mestre			
	Nota	5,0	5,1	4,9	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

Nota	0	2	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

Nota	0	-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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

31	98791	PCT	APAA	Alice Teixeira António			
	Nota	5,0	5,2	5,1	Penalização		Resultado 5,1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

Nota	0	1	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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

32	102333	PCT			APAA	Leonor Linares Fernandes		
	Nota	5,0	5,1	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

33	102341	PCT			APAA	Luena Macedo Henriques			
	Nota	5,1	5.0	5.0	Penalização			Resultado	5.0 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

	Nota	0	-1	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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

34	102339	PCT			APAA	Lourenço Palma Santos		
	Nota	5,2	5,1	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

	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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

35	98958	CDOlh	APAA	Alice Sousa Pereira			
	Nota	5,1	5,1	5,1	Penalização		Resultado 5,1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

	Nota	1	1	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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

36	100862	CDOIh	APAA	RÚBEN RAIMUNDO QUEIROZ			
	Nota	5,5	5,7	5,4	Penalização		Resultado 5,5 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

	Nota	0	2	1		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

	Nota	2	2	2		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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

37	103023	CDOIh	APAA	Ema Sofia Gamito			
	Nota	5,3	5,5	5,4	Penalização		Resultado 5,4 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

	Nota	0	1	2		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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

38	103250	CDOlh	APAA	Clara Sofia Sousa
	Nota	5,3	5,4	5,3
			Penalização	
				Resultado
				5,3 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

	Nota	2	2	1
				Penalização

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

	Nota	-1	0	0
				Penalização

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

	Nota	0	0	0
				Penalização

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

	Nota	2	2	2
				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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

39	103025	CDOIh			APAA	MARIA GUERREIRO CASTELO		
	Nota	5,4	5,4	5,3	Penalização		Resultado	5,4 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

Nota	1	1	2	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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

40	103320	CDOlh	APAA	Victória Tomé Guerreiro			
	Nota	5,1	5,1	5,2	Penalização		Resultado 5,1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

	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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

41	103182	SCSPA	APAA	Carolina Costa Cataluna			
	Nota	5,5	5,6	5,3	Penalização		Resultado 5,5 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

	Nota	1	1	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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

42	100247	SCSPA	APAA	Inês Rebocho Loureiro			
	Nota	5,2	5,0	5,1	Penalização		Resultado 5,1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

43	100909	SCSPA	APAA	Madalena Emilio Parreira			
	Nota	5,2	5,3	5,3	Penalização		Resultado 5,3 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

	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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

44	103180	SCSPA	APAA	Benedita Costa Cataluna				
	Nota	4,9	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Juiz Árbitro: RITA DIOGO

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juiz Nº1: CARLOS COLAÇO

Juiz Nº2: GONÇALO DO Ó

Juiz Nº3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

45	103181	SCSPA	APAA	Bianca Isabel Estanque			
	Nota	5,0	5,1	5,1	Penalização		Resultado 5,1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

	Nota	0	-1	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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

46	103269	SCSPA	APAA	Maria Teresa Pato			
	Nota	5,2	5,5	5,3	Penalização		Resultado 5,3 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

	Nota	0	2	1		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

	Nota	0	-1	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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

47	103183	SCSPA	APAA	Rebeca Gomes Lima			
	Nota	5,1	5,1	5,2	Penalização		Resultado 5,1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

	Nota	1	1	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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

	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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

48	102931	RAF	APAA	Simão Pedro Dowling			
	Nota	5,2	5,4	5,3	Penalização		Resultado 5,3 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

	Nota	0	2	1	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

	Nota	1	1	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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

49	103077	RAF			APAA	Constança Carminho Menezes		
	Nota	5,1	5.0	5,2	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

Nota	1	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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

50	100563	RAF			APAA	Frederica Cordes Alves		
	Nota	5,4	5,2	5,3	Penalização		Resultado	5,3 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

Nota	0	-1	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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Juiz Árbitro: RITA DIOGO

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juiz Nº1: CARLOS COLAÇO

Juiz Nº2: GONÇALO DO Ó

Juiz Nº3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

51	102498	RAF			APAA	Alice Ferro Batista		
Nota		5.0	5,1	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Juiz Árbitro: RITA DIOGO

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juiz Nº1: CARLOS COLAÇO

Juiz Nº2: GONÇALO DO Ó

Juiz Nº3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

53	102919	RAF			APAA	Constança Coelho Lopes		
	Nota	5,3	5,7	5,4	Penalização		Resultado	5,5 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

Nota	0	2	1	Penalização
------	---	---	---	-------------

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

Nota	1	2	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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

54	103256	RAF			APAA	Matilde Pena Sousa		
	Nota	5,2	5,3	5,3	Penalização		Resultado	5,3 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

	Nota	1	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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

55	103323	RAF			APAA	Marta Ambros			
	Nota	5,1	5,2	5,1	Penalização			Resultado	5,1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Juiz Árbitro: RITA DIOGO

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juiz Nº1: CARLOS COLAÇO

Juiz Nº2: GONÇALO DO Ó

Juiz Nº3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

56	101832	RAF	APAA	Ariana Sofia Manso			
	Nota	5,4	5,3	5,3	Penalização		Resultado 5,3 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

	Nota	1	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 Nº1: CARLOS COLAÇO

Juíz Nº2: GONÇALO DO Ó

Juíz Nº3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

57	95104	RAF			APAA	Mário André Gomes		
	Nota	5,2	5,1	5,3	Penalização		Resultado	5,2 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

Nota	1	1	2	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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

58	101829	RAF	APAA	Sara Navin			
	Nota	5,3	5,4	5,3	Penalização		Resultado 5,3 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

	Nota	1	2	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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

59	102924	RAF			APAA	Barbara Isabel Carmo		
	Nota	5,3	5,1	5,3	Penalização		Resultado	5,2 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

Nota	-1	-1	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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

Nota	1	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: CARLOS COLAÇO

Juíz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juíz N^o3: TERESA MESTRE



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

Pavilhão Desportivo Padernense em Paderne | 2023-02-25 - 2023-02-26

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

60	103444	RAF			APAA	Rita Amalio Lopes			
	Nota	5,0	5,2	5,2	Penalização			Resultado	5,1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o 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 semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Juiz Árbitro: RITA DIOGO

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juiz Nº1: CARLOS COLAÇO

Juiz Nº2: GONÇALO DO Ó

Juiz Nº3: TERESA MESTRE