



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

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

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

1	96478	CDOIh			APAA	Madalena Valente Bernardo		
	Nota	4,9	5.0	5,1	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juiz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juiz Árbitro: RITA DIOGO

Juiz N^o1: CARLOS COLAÇO

Juiz 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. IV

2	97411	CDOlh	APAA	Inês Rodrigues Mestre			
	Nota	4,6	4,6	4,7	Penalização		Resultado 4,6 - Reprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juiz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juiz Árbitro: RITA DIOGO

Juiz N^o1: CARLOS COLAÇO

Juiz 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. IV

3	95087	CDOlh	APAA	Mara Filipa Pinho			
	Nota	4,8	4,8	4,9	Penalização		Resultado 4,8 - Reprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juiz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juiz Árbitro: RITA DIOGO

Juiz N^o1: CARLOS COLAÇO

Juiz 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. IV

4	98961	CDOIh	APAA	Leonor Pereira Marques
	Nota	5,1	5.0	4,9
			Penalização	
				Resultado
				5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

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. IV

6	98707	CDOlh	APAA	Sara Bacôco Rocha		
Nota	4,9	5.0	4,9	Penalização	Resultado	4,9 - Reprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juiz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juiz Árbitro: RITA DIOGO

Juiz N^o1: CARLOS COLAÇO

Juiz 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. IV

7	100904	CDOlh	APAA	Diana Cristina Lopes			
	Nota	4,7	4,7	4,8	Penalização		Resultado 4,7 - Reprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juiz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juiz Árbitro: RITA DIOGO

Juiz N^o1: CARLOS COLAÇO

Juiz 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. IV

8	91597	CDOIh			APAA	Maria Constança Fernandes		
	Nota	4,9	5,1	5,0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juiz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juiz Árbitro: RITA DIOGO

Juiz N^o1: CARLOS COLAÇO

Juiz 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. IV

9	101556	CDOlh	APAA	Diana Margarida Conchinha
	Nota	4,6	4,7	4,8
			Penalização	
				Resultado
				4,7 - Reprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

Nota	-1	0	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. IV

10	93939	CDOlh	APAA	Bárbara Sousa Sara			
	Nota	5,1	5,1	5,2	Penalização		Resultado 5,1 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juiz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juiz Árbitro: RITA DIOGO

Juiz N^o1: CARLOS COLAÇO

Juiz 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. IV

11	90442	CDOlh	APAA	Constança Abreu Cruz			
	Nota	5,2	5,2	5,0	Penalização		Resultado 5,1 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juiz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juiz Árbitro: RITA DIOGO

Juiz N^o1: CARLOS COLAÇO

Juiz 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. IV

12	99875	FCF			APAA	Flávia Costa Pires		
	Nota	5,0	5,1	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

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 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. IV

13	97704	RAF			APAA	Madalena Cordes Alves		
	Nota	5,1	5,1	5.0	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juiz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juiz Árbitro: RITA DIOGO

Juiz N^o1: CARLOS COLAÇO

Juiz 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. IV

14	98157	PCT			APAA	Mariana Viegas Simões		
	Nota	5.0	4,9	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juiz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juiz Árbitro: RITA DIOGO

Juiz N^o1: CARLOS COLAÇO

Juiz 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. IV

15	98528	PCT			APAA	Mariana Sofia Soares		
	Nota	5,3	5,3	5.0	Penalização		Resultado	5,2 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juiz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juiz Árbitro: RITA DIOGO

Juiz N^o1: CARLOS COLAÇO

Juiz 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. IV

16	96258	PCT	APAA	Melissa Vasfi Idriz			
	Nota	5,0	5,1	5,1	Penalização		Resultado 5,1 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juiz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juiz Árbitro: RITA DIOGO

Juiz N^o1: CARLOS COLAÇO

Juiz 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. IV

17	95031	PCT			APAA	Marta Filipa Mateus		
	Nota	5,0	5,3	5,3	Penalização		Resultado	5,2 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

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. IV

18	95116	CPAlb			APAA	Margarida Coelho Constâncio		
	Nota	5,0	4,9	5,1	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juiz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juiz Árbitro: RITA DIOGO

Juiz N^o1: CARLOS COLAÇO

Juiz 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. IV

19	95670	ARPA	APAA	Gloria Dalogli
	Nota	5,2	5,3	5,2
			Penalização	
				Resultado
				5,2 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juiz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juiz Árbitro: RITA DIOGO

Juiz N^o1: CARLOS COLAÇO

Juiz 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. IV

20	94707	ARPA			APAA	Lara Daniel Guerreiro		
	Nota	5,0	5,1	5,3	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

Nota	0	0	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. IV

21	95747	ARPA			APAA	Sara Ramos Silva		
	Nota	5,2	5,4	5,1	Penalização		Resultado	5,2 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juiz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juiz Árbitro: RITA DIOGO

Juiz N^o1: CARLOS COLAÇO

Juiz 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. IV

22	93249	ARPA	APAA	Letícia Sousa Bacalhau			
	Nota	5.0	5.0	5.1	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juiz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juiz Árbitro: RITA DIOGO

Juiz N^o1: CARLOS COLAÇO

Juiz 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. IV

23	89070	RLCP			APAA	Lia Margarida Jesus		
	Nota	5,1	5,1	5.0	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juiz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juiz Árbitro: RITA DIOGO

Juiz N^o1: CARLOS COLAÇO

Juiz 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. IV

24	93944	RLCP			APAA	Rita Martins Arantes		
	Nota	5,1	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juiz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juiz Árbitro: RITA DIOGO

Juiz N^o1: CARLOS COLAÇO

Juiz 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. IV

25	89071	RLCP	APAA	Violeta Mateus Tomas			
	Nota	5,1	5,1	4,9	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

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. IV

26	95734	RLCP			APAA	Mayra Valentina Lourenço			
	Nota	5,5	5,5	5,3	Penalização			Resultado	5,4 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

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. IV

27	95987	RLCP	APAA	Patricia Vicol
	Nota	5,2	5,3	5,0
			Penalização	
				Resultado
				5,2 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juiz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juiz Árbitro: RITA DIOGO

Juiz N^o1: CARLOS COLAÇO

Juiz 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. IV

28	100908	SCSPA	APAA	Teresa Ribeiro Mósca			
	Nota	4,8	4,8	4,8	Penalização		Resultado 4,8 - Reprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juiz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juiz Árbitro: RITA DIOGO

Juiz N^o1: CARLOS COLAÇO

Juiz N^o3: TERESA MESTRE