



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

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

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

1	99362	SCSPA	APAA	Maria Jesus Vitoriano
	Nota	5,3	5,1	5,1
			Penalização	
				Resultado
				5,2 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

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

	Nota	2	1	1
				Penalização

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

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

	Nota	0	0	0
				Penalização

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

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

	Nota	1	0	0
				Penalização

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

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

	Nota	0	0	0
				Penalização

Dois Body Movements (BM)

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

	Nota	0	0	0
				Penalização

Uma Volta de três em cada sentido

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

	Nota	0	0	0
				Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

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. V

2	93249	ARPA			APAA	Letícia Sousa Bacalhau		
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

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

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

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

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

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

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

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

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

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

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

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

Dois Body Movements (BM)

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

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

Uma Volta de três em cada sentido

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

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. V

3	95747	ARPA			APAA	Sara Ramos Silva		
	Nota	5,2	5.0	4,9	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

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

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

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

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

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

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

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

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

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

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

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

Dois Body Movements (BM)

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

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

Uma Volta de três em cada sentido

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

Nota	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. V

4	95670	ARPA			APAA	Gloria Dalogli		
	Nota	5,3	5,1	5,1	Penalização		Resultado	5,2 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

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

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

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

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

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

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

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

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

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

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

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

Dois Body Movements (BM)

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

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

Uma Volta de três em cada sentido

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

Nota	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. V

5	94707	ARPA			APAA	Lara Daniel Guerreiro		
	Nota	5,1	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

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

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

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

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

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

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

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

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

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

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

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

Dois Body Movements (BM)

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

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

Uma Volta de três em cada sentido

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

Nota	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. V

6	98961	CDOlh			APAA	Leonor Pereira Marques		
	Nota	5,1	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

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

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

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

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

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

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

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

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

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

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

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

Dois Body Movements (BM)

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

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

Uma Volta de três em cada sentido

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

Nota	0	0	-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. V

7	90442	CDOlh	APAA	Constança Abreu Cruz			
	Nota	4,8	4,8	4,9	Penalização		Resultado 4,8 - Reprovado

Deslizar em posição de Águia

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

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

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

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

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

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

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

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

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

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

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

Dois Body Movements (BM)

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

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

Uma Volta de três em cada sentido

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

Nota	-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. V

8	96478	CDOlh			APAA	Madalena Valente Bernardo		
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

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

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

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

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

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

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

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

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

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

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

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

Dois Body Movements (BM)

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

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

Uma Volta de três em cada sentido

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

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. V

9	91597	CDOlh			APAA	Maria Constança Fernandes			
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização			Resultado	5.0 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

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

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

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

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

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

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

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

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

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

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

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

Dois Body Movements (BM)

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

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

Uma Volta de três em cada sentido

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

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. V

11	93939	CDOlh	APAA	Bárbara Sousa Sara			
	Nota	4,9	5.0	5,1	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

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

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

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

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

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

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

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

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

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

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

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

Dois Body Movements (BM)

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

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

Uma Volta de três em cada sentido

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

	Nota	-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. V

12	93988	CPA1b			APAA	Lara Marques Ferreira		
	Nota	5,3	5,3	5,3	Penalização		Resultado	5,3 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

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

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

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

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

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

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

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

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

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

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

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

Dois Body Movements (BM)

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

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

Uma Volta de três em cada sentido

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

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. V

13	94778	CPA1b	APAA	Sofia Martins Soares			
	Nota	5,1	5,2	5,2	Penalização		Resultado
							5,2 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

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

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

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

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

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

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

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

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

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

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

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

Dois Body Movements (BM)

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

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

Uma Volta de três em cada sentido

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juiz Nº2: GONÇALO DO Ó

Juiz Árbitro: RITA DIOGO

Juiz Nº1: CARLOS COLAÇO

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. V

14	98977	CPA1b	APAA	Carolina Santos Cruz		
Nota	4,9	5,1	5,0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

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

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

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

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

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

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

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

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

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

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

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

Dois Body Movements (BM)

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

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

Uma Volta de três em cada sentido

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

Nota	-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. V

15	93987	CPA1b	APAA	Miriam Loghin			
	Nota	5,2	5,2	5,0	Penalização		Resultado 5,1 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

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

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

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

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

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

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

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

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

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

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

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

Dois Body Movements (BM)

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

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

Uma Volta de três em cada sentido

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juiz Nº2: GONÇALO DO Ó

Juiz Árbitro: RITA DIOGO

Juiz Nº1: CARLOS COLAÇO

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. V

16	94201	CPA1b			APAA	Beatriz Silva Santos		
	Nota	5,1	5,1	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

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

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

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

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

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

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

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

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

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

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

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

Dois Body Movements (BM)

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

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

Uma Volta de três em cada sentido

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

Nota	0	-1	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. V

17	87487	CPA1b			APAA	Carlota Magalhães Rebelo		
	Nota	5,1	5,2	5,2	Penalização		Resultado	5,2 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

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

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

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

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

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

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

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

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

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

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

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

Dois Body Movements (BM)

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

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

Uma Volta de três em cada sentido

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

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. V

18	97706	RAF	APAA	Julia Gomes Correia			
	Nota	5,1	5.0	5.0	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

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

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

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

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

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

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

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

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

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

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

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

Dois Body Movements (BM)

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

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

Uma Volta de três em cada sentido

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

Nota	0	0	-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. V

19	97704	RAF			APAA	Madalena Cordes Alves			
	Nota	5.0	4,9	5.0	Penalização			Resultado	5.0 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

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

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

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

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

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

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

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

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

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

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

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

Dois Body Movements (BM)

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

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

Uma Volta de três em cada sentido

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

Nota	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. V

20	98532	PCT			APAA	Simone Montes Fernandes		
	Nota	5,2	5,1	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

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

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

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

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

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

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

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

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

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

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

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

Dois Body Movements (BM)

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

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

Uma Volta de três em cada sentido

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

Nota	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. V

21	98209	PCT	APAA	Sofia Silveira Mestre			
	Nota	5,4	5,2	5,2	Penalização		Resultado 5,3 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

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

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

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

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

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

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

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

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

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

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

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

Dois Body Movements (BM)

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

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

Uma Volta de três em cada sentido

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

Nota	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 Nº2: GONÇALO DO Ó

Juiz Árbitro: RITA DIOGO

Juiz Nº1: CARLOS COLAÇO

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. V

22	97409	PCT	APAA	Júlia Coelho Chagas			
	Nota	5,1	5,1	5,2	Penalização		Resultado 5,1 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

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

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

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

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

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

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

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

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

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

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

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

Dois Body Movements (BM)

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

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

Uma Volta de três em cada sentido

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

Nota	0	-1	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 Nº2: GONÇALO DO Ó

Juiz Árbitro: RITA DIOGO

Juiz Nº1: CARLOS COLAÇO

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. V

23	96045	GDD			APAA	Mara Maridalho Porta-Nova		
	Nota	5,0	5,1	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

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

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

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

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

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

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

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

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

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

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

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

Dois Body Movements (BM)

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

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

Uma Volta de três em cada sentido

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: M^a Antonia Paulino

Calculador/Data Operator: M^a Jacinta Catrapona

Juiz N^o2: GONÇALO DO Ó

Juiz Árbitro: RITA DIOGO

Juiz N^o1: CARLOS COLAÇO

Juiz N^o3: TERESA MESTRE