



## 7<sup>as</sup> - Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2023

Pavilhão Desportivo de Olhos de Água | 2023-10-28 - 2023-10-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

|   |       |     |      |                     |             |  |  |           |                |
|---|-------|-----|------|---------------------|-------------|--|--|-----------|----------------|
| 1 | 99168 | PCT | APAA | Inês Guerreiro Cruz |             |  |  |           |                |
|   | Nota  | 5,0 | 5,0  | 5,1                 | Penalização |  |  | Resultado | 5.0 - Aprovado |

#### Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

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

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

#### Deslizar em posição de Avião (Camel)

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

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

#### Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

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

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

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

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

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

#### Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

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

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

#### Patinar num círculo fechado para trás

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

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

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: ANTONIA PAULINO

Calculador/Data Operator: JACINTA CATRAPONA

Juíz Nº2: NATACHA VICTOR

Juíz Árbitro: RITA PAIVA

Juíz Nº1: BEATRIZ GODINHO

Juíz Nº3: CARLOS COLAÇO



## 7<sup>as</sup> - Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2023

Pavilhão Desportivo de Olhos de Água | 2023-10-28 - 2023-10-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

|   |       |     |      |                        |             |  |           |                |  |
|---|-------|-----|------|------------------------|-------------|--|-----------|----------------|--|
| 2 | 97410 | PCT | APAA | Inês Reis Carranquinha |             |  |           |                |  |
|   | Nota  | 5.0 | 5.0  | 4,9                    | Penalização |  | Resultado | 5.0 - Aprovado |  |

#### Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

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

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

#### Deslizar em posição de Avião (Camel)

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

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

#### Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

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

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

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

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

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

#### Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

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

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

#### Patinar num círculo fechado para trás

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

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

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: ANTONIA PAULINO

Calculador/Data Operator: JACINTA CATRAPONA

Juíz Nº2: NATACHA VICTOR

Juíz Árbitro: RITA PAIVA

Juíz Nº1: BEATRIZ GODINHO

Juíz Nº3: CARLOS COLAÇO



## 7<sup>as</sup> - Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2023

Pavilhão Desportivo de Olhos de Água | 2023-10-28 - 2023-10-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

|   |       |       |      |                           |             |  |  |           |                |
|---|-------|-------|------|---------------------------|-------------|--|--|-----------|----------------|
| 3 | 94246 | SCSPA | APAA | Catarina Martins Lourenço |             |  |  |           |                |
|   | Nota  | 4,9   | 5.0  | 5.0                       | Penalização |  |  | Resultado | 5.0 - Aprovado |

#### Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

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

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

#### Deslizar em posição de Avião (Camel)

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

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

#### Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

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

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

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

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

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

#### Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

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

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

#### Patinar num círculo fechado para trás

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

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

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: ANTONIA PAULINO

Calculador/Data Operator: JACINTA CATRAPONA

Juíz Nº2: NATACHA VICTOR

Juíz Árbitro: RITA PAIVA

Juíz Nº1: BEATRIZ GODINHO

Juíz Nº3: CARLOS COLAÇO



## 7<sup>as</sup> - Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2023

Pavilhão Desportivo de Olhos de Água | 2023-10-28 - 2023-10-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

|   |       |     |      |               |             |  |  |           |                |
|---|-------|-----|------|---------------|-------------|--|--|-----------|----------------|
| 4 | 99677 | FCF | APAA | Polina Revina |             |  |  |           |                |
|   | Nota  | 5,0 | 5,1  | 5,0           | Penalização |  |  | Resultado | 5.0 - Aprovado |

#### Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

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

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

#### Deslizar em posição de Avião (Camel)

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

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

#### Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

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

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

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

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

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

#### Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

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

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

#### Patinar num círculo fechado para trás

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

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

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: ANTONIA PAULINO

Calculador/Data Operator: JACINTA CATRAPONA

Juíz Nº2: NATACHA VICTOR

Juíz Árbitro: RITA PAIVA

Juíz Nº1: BEATRIZ GODINHO

Juíz Nº3: CARLOS COLAÇO



## 7<sup>as</sup> - Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2023

Pavilhão Desportivo de Olhos de Água | 2023-10-28 - 2023-10-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

|   |        |     |      |                       |             |  |  |           |                |
|---|--------|-----|------|-----------------------|-------------|--|--|-----------|----------------|
| 5 | 103433 | FCF | APAA | Anastasia Sidliarenko |             |  |  |           |                |
|   | Nota   | 5,1 | 5,0  | 5,2                   | Penalização |  |  | Resultado | 5,1 - Aprovado |

#### Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

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

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

#### Deslizar em posição de Avião (Camel)

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

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

#### Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

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

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

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

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

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

#### Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

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

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

#### Patinar num círculo fechado para trás

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

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

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: ANTONIA PAULINO

Calculador/Data Operator: JACINTA CATRAPONA

Juíz Nº2: NATACHA VICTOR

Juíz Árbitro: RITA PAIVA

Juíz Nº1: BEATRIZ GODINHO

Juíz Nº3: CARLOS COLAÇO



## 7<sup>as</sup> - Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2023

Pavilhão Desportivo de Olhos de Água | 2023-10-28 - 2023-10-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

|   |       |     |      |                   |             |  |                          |
|---|-------|-----|------|-------------------|-------------|--|--------------------------|
| 6 | 95340 | FCF | APAA | Maria Lintvariova |             |  |                          |
|   | Nota  | 5.0 | 5.0  | 5.0               | Penalização |  | Resultado 5.0 - Aprovado |

#### Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

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

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

#### Deslizar em posição de Avião (Camel)

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

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

#### Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

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

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

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

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

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

#### Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

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

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

#### Patinar num círculo fechado para trás

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

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

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: ANTONIA PAULINO

Calculador/Data Operator: JACINTA CATRAPONA

Juíz Nº2: NATACHA VICTOR

Juíz Árbitro: RITA PAIVA

Juíz Nº1: BEATRIZ GODINHO

Juíz Nº3: CARLOS COLAÇO



## 7<sup>as</sup> - Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2023

Pavilhão Desportivo de Olhos de Água | 2023-10-28 - 2023-10-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

|   |        |     |      |                       |             |  |  |           |                |
|---|--------|-----|------|-----------------------|-------------|--|--|-----------|----------------|
| 7 | 101432 | FCF | APAA | Margarida Duarte Bota |             |  |  |           |                |
|   | Nota   | 5,0 | 5,1  | 5,1                   | Penalização |  |  | Resultado | 5,1 - Aprovado |

#### Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

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

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

#### Deslizar em posição de Avião (Camel)

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

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

#### Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

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

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

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

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

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

#### Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

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

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

#### Patinar num círculo fechado para trás

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

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

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: ANTONIA PAULINO

Calculador/Data Operator: JACINTA CATRAPONA

Juíz Nº2: NATACHA VICTOR

Juíz Árbitro: RITA PAIVA

Juíz Nº1: BEATRIZ GODINHO

Juíz Nº3: CARLOS COLAÇO



## 7<sup>as</sup> - Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2023

Pavilhão Desportivo de Olhos de Água | 2023-10-28 - 2023-10-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

|   |       |     |      |                     |             |  |  |           |                 |
|---|-------|-----|------|---------------------|-------------|--|--|-----------|-----------------|
| 8 | 94426 | FCF | APAA | Mariana Pinto Sales |             |  |  |           |                 |
|   | Nota  | 4,8 | 4,9  | 4,8                 | Penalização |  |  | Resultado | 4,8 - Reprovado |

#### Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

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

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

#### Deslizar em posição de Avião (Camel)

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

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

#### Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

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

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

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

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

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

#### Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

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

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

#### Patinar num círculo fechado para trás

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

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

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: ANTONIA PAULINO

Calculador/Data Operator: JACINTA CATRAPONA

Juíz Nº2: NATACHA VICTOR

Juíz Árbitro: RITA PAIVA

Juíz Nº1: BEATRIZ GODINHO

Juíz Nº3: CARLOS COLAÇO



## 7<sup>as</sup> - Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2023

Pavilhão Desportivo de Olhos de Água | 2023-10-28 - 2023-10-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

|   |       |      |      |                     |             |  |  |           |                |
|---|-------|------|------|---------------------|-------------|--|--|-----------|----------------|
| 9 | 91357 | ARPA | APAA | Matilde Grade Nunes |             |  |  |           |                |
|   | Nota  | 4,9  | 5.0  | 5.0                 | Penalização |  |  | Resultado | 5.0 - Aprovado |

#### Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

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

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

#### Deslizar em posição de Avião (Camel)

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

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

#### Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

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

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

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

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

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

#### Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

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

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

#### Patinar num círculo fechado para trás

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

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

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: ANTONIA PAULINO

Calculador/Data Operator: JACINTA CATRAPONA

Juíz Nº2: NATACHA VICTOR

Juíz Árbitro: RITA PAIVA

Juíz Nº1: BEATRIZ GODINHO

Juíz Nº3: CARLOS COLAÇO



## 7<sup>as</sup> - Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2023

Pavilhão Desportivo de Olhos de Água | 2023-10-28 - 2023-10-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

|    |        |      |     |     |             |                        |           |                 |
|----|--------|------|-----|-----|-------------|------------------------|-----------|-----------------|
| 10 | 103040 | ARPA |     |     | APAA        | Viviana Jerónimo Matos |           |                 |
|    | Nota   | 4,6  | 4,9 | 4,8 | Penalização |                        | Resultado | 4,8 - Reprovado |

#### Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

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

Nota -1 -1 -1

Penalização

#### Deslizar em posição de Avião (Camel)

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

Nota 0 0 1

Penalização

#### Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

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

Nota -1 0 0

Penalização

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

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

Nota -1 0 -1

Penalização

#### Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

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

Nota -1 0 -1

Penalização

#### Patinar num círculo fechado para trás

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

Nota 0 0 0

Penalização

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: ANTONIA PAULINO

Calculador/Data Operator: JACINTA CATRAPONA

Juíz Nº2: NATACHA VICTOR

Juíz Árbitro: RITA PAIVA

Juíz Nº1: BEATRIZ GODINHO

Juíz Nº3: CARLOS COLAÇO



## 7<sup>as</sup> - Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2023

Pavilhão Desportivo de Olhos de Água | 2023-10-28 - 2023-10-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

|    |       |      |      |                   |             |  |  |           |                |
|----|-------|------|------|-------------------|-------------|--|--|-----------|----------------|
| 11 | 99184 | ARPA | APAA | Sofia Ponce Silva |             |  |  |           |                |
|    | Nota  | 5.0  | 5.0  | 5.0               | Penalização |  |  | Resultado | 5.0 - Aprovado |

#### Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

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

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

#### Deslizar em posição de Avião (Camel)

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

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

#### Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

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

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

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

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

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

#### Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

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

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

#### Patinar num círculo fechado para trás

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

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

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: ANTONIA PAULINO

Calculador/Data Operator: JACINTA CATRAPONA

Juíz Nº2: NATACHA VICTOR

Juíz Árbitro: RITA PAIVA

Juíz Nº1: BEATRIZ GODINHO

Juíz Nº3: CARLOS COLAÇO



## 7<sup>as</sup> - Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2023

Pavilhão Desportivo de Olhos de Água | 2023-10-28 - 2023-10-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

|    |       |      |      |                       |             |  |  |           |                 |
|----|-------|------|------|-----------------------|-------------|--|--|-----------|-----------------|
| 12 | 95685 | ARPA | APAA | Ariana Sousa Bacalhau |             |  |  |           |                 |
|    | Nota  | 4,7  | 4,8  | 4,7                   | Penalização |  |  | Resultado | 4,7 - Reprovado |

#### Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

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

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

#### Deslizar em posição de Avião (Camel)

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

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

#### Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

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

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

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

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

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

#### Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

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

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

#### Patinar num círculo fechado para trás

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

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

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: ANTONIA PAULINO

Calculador/Data Operator: JACINTA CATRAPONA

Juíz Nº2: NATACHA VICTOR

Juíz Árbitro: RITA PAIVA

Juíz Nº1: BEATRIZ GODINHO

Juíz Nº3: CARLOS COLAÇO



## 7<sup>as</sup> - Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2023

Pavilhão Desportivo de Olhos de Água | 2023-10-28 - 2023-10-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

|    |        |      |      |                 |  |             |  |           |                |
|----|--------|------|------|-----------------|--|-------------|--|-----------|----------------|
| 13 | 100802 | ARPA | APAA | Evelina Odynsra |  |             |  |           |                |
|    | Nota   | 5,0  | 5,0  | 5,1             |  | Penalização |  | Resultado | 5.0 - Aprovado |

#### Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

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

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

#### Deslizar em posição de Avião (Camel)

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

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

#### Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

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

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

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

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

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

#### Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

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

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

#### Patinar num círculo fechado para trás

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

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

### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: ANTONIA PAULINO

Calculador/Data Operator: JACINTA CATRAPONA

Juíz Nº2: NATACHA VICTOR

Juíz Árbitro: RITA PAIVA

Juíz Nº1: BEATRIZ GODINHO

Juíz Nº3: CARLOS COLAÇO



## 7<sup>as</sup> - Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2023

Pavilhão Desportivo de Olhos de Água | 2023-10-28 - 2023-10-29

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

|    |        |      |      |                          |             |  |  |           |                |
|----|--------|------|------|--------------------------|-------------|--|--|-----------|----------------|
| 14 | 103038 | ARPA | APAA | Margarida Jerónimo Matos |             |  |  |           |                |
|    | Nota   | 5,0  | 5,0  | 5,2                      | Penalização |  |  | Resultado | 5,1 - Aprovado |

#### Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

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

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

#### Deslizar em posição de Avião (Camel)

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

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

#### Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

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

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

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

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

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

#### Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

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

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

#### Patinar num círculo fechado para trás

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

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

#### Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: ANTONIA PAULINO

Calculador/Data Operator: JACINTA CATRAPONA

Juíz Nº2: NATACHA VICTOR

Juíz Árbitro: RITA PAIVA

Juíz Nº1: BEATRIZ GODINHO

Juíz Nº3: CARLOS COLAÇO