



7^{as} - Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2023

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

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

1	103127	PCT	APAA	Sofia Alexandra Nascimento					
	Nota	5,4	5,3	5,4	Penalização			Resultado	5,4 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

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

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

Rotação sobre os dois pés

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

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

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

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

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

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

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

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

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: ANTONIA PAULINO

Calculador/Data Operator: JACINTA CATRAPONA

Juíz Nº2: NATACHA VICTOR

Juíz Árbitro: RITA PAIVA

Juíz Nº1: BEATRIZ GODINHO

Juíz Nº3: CARLOS COLAÇO



7^{as} - Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2023

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

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

2	98648	ARPA	APAA	Catarina Duarte Almeida					
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização			Resultado	5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

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

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

Rotação sobre os dois pés

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

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

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

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

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

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

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

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

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: ANTONIA PAULINO

Calculador/Data Operator: JACINTA CATRAPONA

Juíz Nº2: NATACHA VICTOR

Juíz Árbitro: RITA PAIVA

Juíz Nº1: BEATRIZ GODINHO

Juíz Nº3: CARLOS COLAÇO



7^{as} - Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2023

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

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

3	95080	GDRC	APAA	Maria Inês Perdigão					
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização			Resultado	5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

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

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

Rotação sobre os dois pés

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

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

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

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

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

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

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

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

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

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

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

	Nota	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^{as} - Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2023

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

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

4	100862	CDOlh	APAA	RÚBEN RAIMUNDO QUEIROZ				
	Nota	5,2	5,2	5,1	Penalização		Resultado	5,2 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

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

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

Rotação sobre os dois pés

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

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

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

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

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

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

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

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

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: ANTONIA PAULINO

Calculador/Data Operator: JACINTA CATRAPONA

Juíz Nº2: NATACHA VICTOR

Juíz Árbitro: RITA PAIVA

Juíz Nº1: BEATRIZ GODINHO

Juíz Nº3: CARLOS COLAÇO