



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. V

1	101882	SCSPA	APAA	Silvia Cristina Matos					
	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 rink

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: 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. V

2	98533	PCT	APAA	Luana Espírito Duarte			
	Nota	5,1	5,1	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	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 rink

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

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

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

3	98157	PCT	APAA	Mariana Viegas Simões				
	Nota	5,2	5,0	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	2	0	2		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 rink

	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: 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. V

4	98530	PCT	APAA	Oriana Diogo Pragané				
	Nota	5,2	5,0	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	2	0	2	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 rink

Nota	0	0	-1	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: 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. V

5	98793	PCT	APAA	Filipe Bento Gonçalves					
	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 rink

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: 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. V

6	98164	PCT	APAA	Lia Ramos Palma				
	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	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 rink

	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: 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. V

7	73862	ARPA	APAA	Erica Daniela Madeira				
	Nota	5,1	5,0	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	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 rink

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: 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. V

8	100862	CDOlh	APAA	RÚBEN RAIMUNDO QUEIROZ					
	Nota	5,2	5,1	5,3	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	2	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 rink

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	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: 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. V

9	102919	RAF	APAA	Constança Coelho Lopes					
	Nota	5.0	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	1	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 rink

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

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

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

10	97734	RAF	APAA	Carminho Fernandes Milharó					
	Nota	5,2	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	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 rink

	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	2	2	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: 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. V

11	99151	FCF	APAA	Carolina Soares Grelha					
	Nota	5,3	5,1	5,4	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	2	0	2				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 rink

	Nota	0	0	1				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: 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. V

12	96070	FCF	APAA	Sophia Ribeiro Magalhães					
	Nota	5,1	5,2	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	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 rink

	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	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	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. V

13	95081	GDRC	APAA	Mariana Ourives Serralheiro					
	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	1	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 rink

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: ANTONIA PAULINO

Calculador/Data Operator: JACINTA CATRAPONA

Juíz Nº2: NATACHA VICTOR

Juíz Árbitro: RITA PAIVA

Juíz Nº1: BEATRIZ GODINHO

Juíz Nº3: CARLOS COLAÇO