



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

Pavilhão Municipal de Moura | 2024-01-27 - 2024-01-27

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

1	98156	GDRC			APAA	Maria Leonor Abílio		
	Nota	5,2	5,1	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

<b><u>Carrinho nos dois pés para a frente</u></b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>— ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>— Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>— Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>								
	Nota	1	1	1			Penalização	

<b><u>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</u></b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>— Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>— Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b><u>Curvas exteriores sobre um pé</u></b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>— Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>— Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b><u>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</u></b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>— No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>— A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>— Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b><u>Deslizar em posição de 4 para a frente</u></b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>— ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>— Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>— Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>								
	Nota	1	0	0			Penalização	

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

**Diretor de Prova:** Maria Antónia Paulino  
**Calculador/Data Operator:** APAleAlg - Maria Jacinta Catrapona  
**Juíz Nº2:** APAleAlg - Natacha Isabel Victor

**Juíz Árbitro:** APAleAlg - Rita Susana Paiva  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Rita Susana Paiva  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



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

Pavilhão Municipal de Moura | 2024-01-27 - 2024-01-27

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

2	102299	MDC	APAA	Benedita Lopes Filipe		
Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado

#### Carrinho nos dois pés para a frente

- \*\*\*\*Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

#### Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

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

#### Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

#### Deslizar em posição de 4 para a frente

- \*\*\*\*Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

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

Diretor de Prova: Maria Antónia Paulino

Juíz Árbitro: APAleAlg - Rita Susana Paiva

Calculador/Data Operator: APAleAlg - Maria Jacinta Catrapona

Juíz Nº1: APAleAlg - Rita Susana Paiva

Juíz Nº2: APAleAlg - Natacha Isabel Victor

Juíz Nº3: APAleAlg - Margarida Isabel Lar



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

Pavilhão Municipal de Moura | 2024-01-27 - 2024-01-27

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

3	102330	MDC	APAA	Rosarinho Torrão Alho			
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

<b><u>Carrinho nos dois pés para a frente</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>— ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>— Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>— Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b><u>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>— Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>— Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b><u>Curvas exteriores sobre um pé</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>— Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>— Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b><u>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>— No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>— A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>— Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b><u>Deslizar em posição de 4 para a frente</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>— ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>— Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>— Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

**Diretor de Prova:** Maria Antónia Paulino  
**Calculador/Data Operator:** APAleAlg - Maria Jacinta Catrapona  
**Juíz Nº2:** APAleAlg - Natacha Isabel Victor

**Juíz Árbitro:** APAleAlg - Rita Susana Paiva  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Rita Susana Paiva  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



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

Pavilhão Municipal de Moura | 2024-01-27 - 2024-01-27

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

4	124774	MDC	APAA	Ana Maria Lopes				
	Nota	5,1	5,1	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b> - ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos - Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)								
	Nota	1	1	1			Penalização	

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b> - Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés - Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista - Manter o tronco direito e verticalizado								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b> - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé - Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício - Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b> - No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado - A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente - Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b> - ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé - Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

**Diretor de Prova:** Maria Antónia Paulino  
**Calculador/Data Operator:** APAleAlg - Maria Jacinta Catrapona  
**Juíz Nº2:** APAleAlg - Natacha Isabel Victor

**Juíz Árbitro:** APAleAlg - Rita Susana Paiva  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Rita Susana Paiva  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



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

Pavilhão Municipal de Moura | 2024-01-27 - 2024-01-27

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

5	102400	MDC			APAA	Sofia Marino Coelho	
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

<b><u>Carrinho nos dois pés para a frente</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b><u>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b><u>Curvas exteriores sobre um pé</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b><u>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b><u>Deslizar em posição de 4 para a frente</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

**Diretor de Prova:** Maria Antónia Paulino  
**Calculador/Data Operator:** APAleAlg - Maria Jacinta Catrapona  
**Juíz Nº2:** APAleAlg - Natacha Isabel Victor

**Juíz Árbitro:** APAleAlg - Rita Susana Paiva  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Rita Susana Paiva  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



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

Pavilhão Municipal de Moura | 2024-01-27 - 2024-01-27

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

6	124821	MDC	APAA	Danylo Ovsuik			
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

<b><u>Carrinho nos dois pés para a frente</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b><u>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b><u>Curvas exteriores sobre um pé</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b><u>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b><u>Deslizar em posição de 4 para a frente</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

**Diretor de Prova:** Maria Antónia Paulino  
**Calculador/Data Operator:** APAleAlg - Maria Jacinta Catrapona  
**Juíz Nº2:** APAleAlg - Natacha Isabel Victor

**Juíz Árbitro:** APAleAlg - Rita Susana Paiva  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Rita Susana Paiva  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



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

Pavilhão Municipal de Moura | 2024-01-27 - 2024-01-27

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

7	94595	PCA			APAA	Leonor Diogo Lourenço	
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

<b><u>Carrinho nos dois pés para a frente</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>— ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>— Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>— Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b><u>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>— Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>— Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b><u>Curvas exteriores sobre um pé</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>— Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>— Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b><u>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>— No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>— A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>— Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b><u>Deslizar em posição de 4 para a frente</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>— ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>— Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>— Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

**Diretor de Prova:** Maria Antónia Paulino  
**Calculador/Data Operator:** APAleAlg - Maria Jacinta Catrapona  
**Juíz Nº2:** APAleAlg - Natacha Isabel Victor

**Juíz Árbitro:** APAleAlg - Rita Susana Paiva  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Rita Susana Paiva  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar