



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

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

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

1	103445	CPAlb	APAA	Inês Ferreira Dias			
	Nota	5,3	5,2	5,1	Penalização		Resultado
							5,2 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente							
<ul style="list-style-type: none"> - 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)							
<ul style="list-style-type: none"> - 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	1	1			Penalização

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)							
<ul style="list-style-type: none"> - 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)							
<ul style="list-style-type: none"> - 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							
<ul style="list-style-type: none"> - 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							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 							
	Nota	1	1	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^{as} - Provas de Acesso Iniciação e Especialidade

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

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

2	100485	ARPA	APAA	Maria Rita Chocalheiro		
Nota	5,2	5,1	5,2	Penalização	Resultado	5,2 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente						
<ul style="list-style-type: none"> - 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)						
<ul style="list-style-type: none"> - 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)						
<ul style="list-style-type: none"> - 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)						
<ul style="list-style-type: none"> - 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						
<ul style="list-style-type: none"> - 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						
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 						
Nota	1	1	1	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^{as} - Provas de Acesso Iniciação e Especialidade

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

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

3	95665	ARPA	APAA	Alexandra Matias Freitas		
Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente						
<ul style="list-style-type: none"> - 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)						
<ul style="list-style-type: none"> - 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)						
<ul style="list-style-type: none"> - 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)						
<ul style="list-style-type: none"> - 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						
<ul style="list-style-type: none"> - 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						
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 						
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^{as} - Provas de Acesso Iniciação e Especialidade

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

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

4	104257	ARPA	APAA	Matilde Santos Paiva		
Nota	5,1	5,1	5,0	Penalização	Resultado	5,1 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente						
<ul style="list-style-type: none"> - 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)						
<ul style="list-style-type: none"> - 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)						
<ul style="list-style-type: none"> - 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)						
<ul style="list-style-type: none"> - 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						
<ul style="list-style-type: none"> - 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						
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 						
Nota	1	1	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^{as} - Provas de Acesso Iniciação e Especialidade

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

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

5	103250	CDOIh			APAA	Clara Sofia Sousa		
Nota		5,2	5,2	5,1	Penalização	Resultado		5,2 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente								
<ul style="list-style-type: none"> - 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)								
<ul style="list-style-type: none"> - 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	1	1	Penalização			

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)								
<ul style="list-style-type: none"> - 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)								
<ul style="list-style-type: none"> - 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								
<ul style="list-style-type: none"> - 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								
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 								
Nota		1	1	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