



## 1<sup>as</sup> - 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

- 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	1	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: 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 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

Juiz Árbitro: APAleAlg - Rita Susana Paiva

Calculador/Data Operator: APAleAlg - Maria Jacinta Catrapona

Juiz Nº1: APAleAlg - Rita Susana Paiva

Juiz Nº2: APAleAlg - Natacha Isabel Victor

Juiz 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. 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

- 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: 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 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

Juiz Árbitro: APAleAlg - Rita Susana Paiva

Calculador/Data Operator: APAleAlg - Maria Jacinta Catrapona

Juiz Nº1: APAleAlg - Rita Susana Paiva

Juiz Nº2: APAleAlg - Natacha Isabel Victor

Juiz 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. III

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

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés</li> <li>- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior</li> </ul>						
Nota	0	0	0	Penalização		

<b>Deslizar em posição de Avião (Camel)</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão</li> <li>- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>- ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia</li> </ul>						
Nota	0	0	0	Penalização		

<b>Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>						
Nota	0	0	0	Penalização		

<b>Combinação: Piquê Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar o piquê com fluidez e velocidade</li> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)</li> <li>- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo</li> </ul>						
Nota	0	0	0	Penalização		

<b>Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos</li> <li>- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- 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</li> </ul>						
Nota	0	0	0	Penalização		

<b>Patinar num círculo fechado para trás</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)</li> <li>- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)</li> <li>- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido</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. III

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

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés</li> <li>- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior</li> </ul>						
Nota	0	0	0	Penalização		

<b>Deslizar em posição de Avião (Camel)</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão</li> <li>- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>- ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia</li> </ul>						
Nota	0	0	0	Penalização		

<b>Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>						
Nota	0	0	0	Penalização		

<b>Combinação: Piquê Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar o piquê com fluidez e velocidade</li> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)</li> <li>- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo</li> </ul>						
Nota	0	0	0	Penalização		

<b>Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos</li> <li>- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- 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</li> </ul>						
Nota	0	0	0	Penalização		

<b>Patinar num círculo fechado para trás</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)</li> <li>- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)</li> <li>- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido</li> </ul>						
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  
 Juiz Nº2: APAleAlg - Natacha Isabel Victor

Juiz Árbitro: APAleAlg - Rita Susana Paiva  
 Juiz Nº1: APAleAlg - Rita Susana Paiva  
 Juiz 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. III

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

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés</li> <li>- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior</li> </ul>								
Nota		0	0	0	Penalização			

<b>Deslizar em posição de Avião (Camel)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão</li> <li>- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>- ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia</li> </ul>								
Nota		1	1	1	Penalização			

<b>Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>								
Nota		0	0	0	Penalização			

<b>Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar o piqué com fluidez e velocidade</li> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)</li> <li>- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo</li> </ul>								
Nota		0	0	0	Penalização			

<b>Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos</li> <li>- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- 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</li> </ul>								
Nota		0	0	0	Penalização			

<b>Patinar num círculo fechado para trás</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)</li> <li>- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)</li> <li>- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido</li> </ul>								
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