



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

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

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

1	103445	CPAlb	APAA	Inês Ferreira Dias			
	Nota	5,3	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5,1 - 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, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim
- \*\*\*\*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	1	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: 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. IV

2	102649	CPACu	APAA	Mariana Moncho Cananão			
	Nota	5,1	5.0	5,1	Penalização		Resultado
							5,1 - 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, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim
- \*\*\*\*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	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	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	-1	0	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. IV

3	104819	CPACu	APAA	Letícia Freitas Paixão			
	Nota	4,6	4,6	4,6	Penalização		Resultado
							4,6 - Reprovado

#### 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	-2	-2	-2	Penalização		
--	------	----	----	----	-------------	--	--

#### Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

	Nota	-2	-2	-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	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: 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. IV

4	104581	CPACu	APAA	Clara Freitas Paixão			
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para Trás</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>- Deslizar em curva exterior trás 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>Rotação sobre os dois pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar um movimento contínuo durante as rotações</li> <li>- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim</li> <li>- ****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar todas as fases de um salto: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos</li> <li>- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter o rodado constante durante a execução do exercício</li> <li>- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo</li> <li>- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk</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>Três Interior Frente (Three turn forward inside - 3t FI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro</li> <li>- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão</li> <li>- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício</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  
 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. IV

5	98356	CPACu	APAA	Leonor Lopes Ventura		
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, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim
- \*\*\*\*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	-1	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	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: 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. IV

6	98657	GDRC	APAA	Joana Gaivoto Caeiro			
	Nota	4,9	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	-1	-1	-1			Penalização
--	------	----	----	----	--	--	-------------

#### Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim
- \*\*\*\*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	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	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: 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. IV

7	98656	GDRC			APAA	Sofia Gaivoto Caeiro	
	Nota	5,1	5,1	5.0	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para Trás</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>- Deslizar em curva exterior trás 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	-1			Penalização

<b>Rotação sobre os dois pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar um movimento contínuo durante as rotações</li> <li>- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim</li> <li>-****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota	1	1	1			Penalização

<b>Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar todas as fases de um salto: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos</li> <li>- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter o rodado constante durante a execução do exercício</li> <li>- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo</li> <li>- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk</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>Três Interior Frente (Three turn forward inside - 3t FI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro</li> <li>- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão</li> <li>- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício</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  
 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. IV

8	103250	CDOlh	APAA	Clara Sofia Sousa			
	Nota	5,1	5,1	5.0	Penalização		Resultado
							5,1 - 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, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim
- \*\*\*\*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	1	1	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: 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. IV

9	103040	ARPA	APAA	Viviana Jerónimo Matos			
	Nota	4,7	4,7	4,7	Penalização		Resultado 4,7 - Reprovado

#### 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, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

	Nota	-2	-2	-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	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: 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. IV

10	95685	ARPA	APAA	Ariana Sousa Bacalhau			
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para Trás</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>- Deslizar em curva exterior trás 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	-1	0	-1			Penalização

<b>Rotação sobre os dois pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar um movimento contínuo durante as rotações</li> <li>- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim</li> <li>-****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar todas as fases de um salto: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos</li> <li>- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter o rodado constante durante a execução do exercício</li> <li>- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo</li> <li>- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> </ul>							
	Nota	1	0	1			Penalização

<b>Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk</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>Três Interior Frente (Three turn forward inside - 3t FI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro</li> <li>- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão</li> <li>- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício</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  
 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. IV

11	100802	ARPA	APAA	Evelina Odynsra				
	Nota	5,1	5,2	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para Trás</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>– Deslizar em curva exterior trás 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>Rotação sobre os dois pés</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizar um movimento contínuo durante as rotações</li> <li>– Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim</li> <li>– ****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões</li> </ul>								
	Nota	1	2	1			Penalização	

<b>Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída</li> <li>– Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos</li> <li>– Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Manter o rodado constante durante a execução do exercício</li> <li>– Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk</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>Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro</li> <li>– Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão</li> <li>– Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício</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  
 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. IV

12	102305	MDC	APAA	Francisca Carvalho Botelho		
Nota	4,9	5.0	5.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para Trás</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>– A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>– Deslizar em curva exterior trás 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>Rotação sobre os dois pés</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizar um movimento contínuo durante as rotações</li> <li>– Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim</li> <li>–****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões</li> </ul>						
Nota	0	0	0	Penalização		

<b>Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída</li> <li>– Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos</li> <li>– Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões</li> </ul>						
Nota	0	0	0	Penalização		

<b>Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Manter o rodado constante durante a execução do exercício</li> <li>– Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> </ul>						
Nota	0	1	1	Penalização		

<b>Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk</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>Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro</li> <li>– Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão</li> <li>– Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício</li> </ul>						
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  
 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. IV

13	102308	MDC	APAA	Lara Filipa Silva			
	Nota	4,9	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, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim
- \*\*\*\*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	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	-1	0	-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