



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

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

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

1	98217	PCA	APAA	Maria Vitória Cabrita		
Nota	5,1	5.0	5,1	Penalização	Resultado	5,1 - Aprovado

<b>Deslizar em posição de Águia</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido</li> <li>– Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados</li> </ul>						
Nota	1	0	1	Penalização		

<b>One Foot Turns (iniciação ao travelling)</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens</li> <li>– Manter o tronco em posição verticalizada</li> <li>– Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rinkue</li> </ul>						
Nota	0	0	0	Penalização		

<b>Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída</li> <li>– Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé</li> </ul>						
Nota	0	0	0	Penalização		

<b>Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>– ****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões</li> <li>– Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões</li> </ul>						
Nota	0	0	0	Penalização		

<b>Dois Body Movements (BM)</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>– Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento</li> <li>– Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores</li> </ul>						
Nota	0	0	0	Penalização		

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>– Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) – Close, Open ou Heel to Heel</li> <li>– Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluída, em ambos os sentidos</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. V

2	97411	CDOIh			APAA	Inês Rodrigues Mestre		
	Nota	4,7	4,8	4,8	Penalização		Resultado	4,8 - Reprovado

<b>Deslizar em posição de Águia</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter o tronco direito e verticalizado</li> <li>Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido</li> <li>Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados</li> </ul>								
	Nota	-1	0	0			Penalização	

<b>One Foot Turns (iniciação ao travelling)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens</li> <li>Manter o tronco em posição verticalizada</li> <li>Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rinkue</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções</li> <li>Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões</li> <li>Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões</li> </ul>								
	Nota	-2	-2	-2			Penalização	

<b>Dois Body Movements (BM)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento</li> <li>Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel</li> <li>Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos</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. V

3	95086	CDOIh			APAA	Eva Franco Rodrigo		
	Nota	4,8	4,8	4,8	Penalização		Resultado	4,8 - Reprovado

<b>Deslizar em posição de Águia</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter o tronco direito e verticalizado</li> <li>Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido</li> <li>Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>One Foot Turns (iniciação ao travelling)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens</li> <li>Manter o tronco em posição verticalizada</li> <li>Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do ringue</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções</li> <li>Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões</li> <li>Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões</li> </ul>								
	Nota	-2	-2	-2			Penalização	

<b>Dois Body Movements (BM)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento</li> <li>Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel</li> <li>Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluída, em ambos os sentidos</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. V

4	103250	CDOIh			APAA	Clara Sofia Sousa		
	Nota	5,1	5,2	5,2	Penalização		Resultado	5,2 - Aprovado

<b>Deslizar em posição de Águia</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter o tronco direito e verticalizado</li> <li>Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido</li> <li>Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados</li> </ul>								
	Nota	1	2	2	Penalização			

<b>One Foot Turns (iniciação ao travelling)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens</li> <li>Manter o tronco em posição verticalizada</li> <li>Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rinkue</li> </ul>								
	Nota	0	0	0	Penalização			

<b>Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções</li> <li>Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé</li> </ul>								
	Nota	0	0	0	Penalização			

<b>Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões</li> <li>Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões</li> </ul>								
	Nota	0	0	0	Penalização			

<b>Dois Body Movements (BM)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento</li> <li>Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores</li> </ul>								
	Nota	0	0	0	Penalização			

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel</li> <li>Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos</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. V

5	96136	MDC	APAA	Alice Caeiro Martins			
	Nota	5,1	5,0	5,2	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

<b>Deslizar em posição de Águia</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter o tronco direito e verticalizado</li> <li>Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido</li> <li>Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados</li> </ul>							
	Nota	1	0	2			Penalização

<b>One Foot Turns (iniciação ao travelling)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens</li> <li>Manter o tronco em posição verticalizada</li> <li>Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rinkue</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções</li> <li>Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões</li> <li>Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Dois Body Movements (BM)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento</li> <li>Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel</li> <li>Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos</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. V

6	102298	MDC	APAA	Margarida Patinho Pinto			
	Nota	4,5	4,6	4,6	Penalização		Resultado
							4,6 - Reprovado

#### 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 três (3) viragens
- Manter o tronco em posição verticalizada
- Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rinkue

	Nota	-2	-2	-2			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	-2			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 LFO) - Close, Open ou Heel to Heel
- Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos

	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. V

7	102303	MDC	APAA	Constança Carvalho Botelho		
Nota	5,1	5.0	5.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado

<b>Deslizar em posição de Águia</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter o tronco direito e verticalizado</li> <li>Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido</li> <li>Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados</li> </ul>						
Nota	1	0	0	Penalização		

<b>One Foot Turns (iniciação ao travelling)</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens</li> <li>Manter o tronco em posição verticalizada</li> <li>Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rinkue</li> </ul>						
Nota	0	0	0	Penalização		

<b>Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções</li> <li>Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé</li> </ul>						
Nota	0	0	0	Penalização		

<b>Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões</li> <li>Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões</li> </ul>						
Nota	0	0	0	Penalização		

<b>Dois Body Movements (BM)</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento</li> <li>Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores</li> </ul>						
Nota	0	0	0	Penalização		

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel</li> <li>Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos</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. V

8	103445	CPA1b	APAA	Inês Ferreira Dias			
	Nota	5,2	5,1	5,1	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

<b>Deslizar em posição de Águia</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter o tronco direito e verticalizado</li> <li>Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido</li> <li>Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados</li> </ul>							
	Nota	1	0	1			Penalização

<b>One Foot Turns (iniciação ao travelling)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens</li> <li>Manter o tronco em posição verticalizada</li> <li>Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rinkue</li> </ul>							
	Nota	1	1	0			Penalização

<b>Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções</li> <li>Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões</li> <li>Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Dois Body Movements (BM)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento</li> <li>Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel</li> <li>Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos</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. V

9	103038	ARPA	APAA	Margarida Jerónimo Matos				
	Nota	4,8	4,8	4,8	Penalização		Resultado	4,8 - Reprovado

<b>Deslizar em posição de Águia</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter o tronco direito e verticalizado</li> <li>Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido</li> <li>Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>One Foot Turns (iniciação ao travelling)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens</li> <li>Manter o tronco em posição verticalizada</li> <li>Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rinkue</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções</li> <li>Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões</li> <li>Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões</li> </ul>								
	Nota	-2	-2	-2			Penalização	

<b>Dois Body Movements (BM)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento</li> <li>Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel</li> <li>Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos</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. V

10	99184	ARPA	APAA	Sofia Ponce Silva		
Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado

<b>Deslizar em posição de Águia</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter o tronco direito e verticalizado</li> <li>Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido</li> <li>Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados</li> </ul>						
Nota	0	0	0	Penalização		

<b>One Foot Turns (iniciação ao travelling)</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens</li> <li>Manter o tronco em posição verticalizada</li> <li>Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rinkue</li> </ul>						
Nota	0	0	0	Penalização		

<b>Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções</li> <li>Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé</li> </ul>						
Nota	0	0	0	Penalização		

<b>Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões</li> <li>Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões</li> </ul>						
Nota	0	0	0	Penalização		

<b>Dois Body Movements (BM)</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento</li> <li>Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores</li> </ul>						
Nota	0	0	0	Penalização		

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel</li> <li>Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos</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