



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

1	101708	RLCP	APAA	Lara Vidic Pinheiro			
	Nota	5,4	5,3	5,2	Penalização		Resultado
							5,3 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>							
	Nota	2	1	1			Penalização

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	1	1	1			Penalização

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

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	1	0	0			Penalização

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	0	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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

2	125716	SCSPA	APAA	Guiomar Bule Coelho			
	Nota	5,2	5,2	5,4	Penalização		Resultado
							5,3 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>							
	Nota	1	1	2			Penalização

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

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	0	0	1			Penalização

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	1	0	0			Penalização

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	0	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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

3	100910	SCSPA	APAA	Sofia Emilio Parreira			
	Nota	5,2	5,2	5,0	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>							
	Nota	1	1	0			Penalização

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

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

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

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	1	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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

4	103184	SCSPA	APAA	Constança Raposo Rosa			
	Nota	5,5	5,1	5,2	Penalização	Resultado	5,3 - Aprovado

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

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	2	0	1		Penalização	

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

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	1	0	0		Penalização	

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	2	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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

5	125714	SCSPA	APAA	Sofia Isabel Estevens			
	Nota	5,3	5,2	5,3	Penalização		Resultado
							5,3 - Aprovado

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

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	2	0	1			Penalização

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

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

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	0	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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

6	99466	SCSPA	APAA	Maria Clara Fragoso			
	Nota	5,6	5,2	5,3	Penalização		Resultado
							5,4 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>							
	Nota	2	1	1			Penalização

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	2	1	2			Penalização

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	1	0	0			Penalização

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	1	0	0			Penalização

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

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

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

**Juíz Árbitro:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

7	103185	SCSPA	APAA	Benedita Carolina Rodrigues			
	Nota	5,1	5,1	5,1	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

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

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

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	-2	-2	-2			Penalização

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

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	2	2	2			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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

8	124095	SCSPA	APAA	Kiara Vaz Rita			
	Nota	5,6	5,2	5,4	Penalização		Resultado
							5,4 - Aprovado

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

	Nota	2	1	2		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

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

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

	Nota	2	1	2		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

	Nota	2	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

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

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

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

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

**Diretor de Prova:** Maria Antónia Paulino

**Juiz Árbitro:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó

**Calculador/Data Operator:** APAleAlg - Maria Jacinta Catrapona

**Juiz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó

**Juiz Nº2:** APAleAlg - Natacha Isabel Victor

**Juiz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar





## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

9	104413	CDOIh			APAA	Carolina Gonçalves Baganha		
	Nota	5,5	5,4	5,5	Penalização		Resultado	5,5 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>								
	Nota	1	1	2			Penalização	

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>								
	Nota	2	1	2			Penalização	

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

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

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>								
	Nota	2	2	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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

10	125309	CDOIh			APAA	Gabriela Alexandra Ramos		
	Nota	5,5	5,4	5,7	Penalização		Resultado	5,5 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>								
	Nota	2	1	2			Penalização	

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>								
	Nota	0	1	2			Penalização	

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>								
	Nota	1	0	1			Penalização	

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

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>								
	Nota	2	2	2			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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

11	104412	CDOIh			APAA	Yasmin Cavaco Dias		
	Nota	5,2	5,3	5,3	Penalização		Resultado	5,3 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>								
	Nota	2	2	2	Penalização			

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>								
	Nota	0	1	1	Penalização			

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

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

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

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

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

**Juíz Árbitro:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

12	104411	CDOIh			APAA	Mafalda Cavaco Dias		
	Nota	5,5	5,5	5,4	Penalização		Resultado	5,5 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>—****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>— Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>— Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>								
	Nota	2	2	2			Penalização	

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>— Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>— Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>								
	Nota	1	1	1			Penalização	

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

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>— No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>— A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>— Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>								
	Nota	1	0	0			Penalização	

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>—****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>— Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>— Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>								
	Nota	1	2	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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

13	104502	CDOIh			APAA	Maria Leonor Maia		
	Nota	5,5	5,5	5,5	Penalização		Resultado	5,5 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>								
	Nota	2	2	2			Penalização	

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>								
	Nota	0	1	1			Penalização	

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

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>								
	Nota	1	0	0			Penalização	

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>								
	Nota	2	2	2			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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

14	100310	CDOIh			APAA	Margarida Cerdeira Palma		
	Nota	5,4	5,5	5,4	Penalização		Resultado	5,4 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>								
	Nota	2	2	2	Penalização			

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>								
	Nota	0	1	0	Penalização			

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

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

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>								
	Nota	2	2	2	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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

15	125702	CDOIh			APAA	Liz Pinheiro Rocha		
	Nota	5,6	5,3	5,4	Penalização		Resultado	5,4 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>								
	Nota	2	1	2			Penalização	

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>								
	Nota	2	0	0			Penalização	

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

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

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>								
	Nota	2	2	2			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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

16	102867	APVA	APAA	Cloe Silva Salvador				
	Nota	5,8	5,4	5,6	Penalização		Resultado	5,6 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>								
	Nota	2	2	2			Penalização	

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>								
	Nota	2	0	1			Penalização	

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>								
	Nota	2	0	0			Penalização	

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>								
	Nota	1	0	1			Penalização	

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>								
	Nota	1	2	2			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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar





## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

17	125765	APVA	APAA	Aurora Silva Filipe			
	Nota	5,6	5,3	5,4	Penalização		Resultado
							5,4 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>							
	Nota	1	2	1			Penalização

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	1	0	1			Penalização

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	2	0	0			Penalização

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	1	0	1			Penalização

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	1	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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

18	104470	APVA	APAA	Luciana Andrade Maia				
	Nota	5,8	5,3	5,6	Penalização		Resultado	5,6 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>								
	Nota	2	2	2			Penalização	

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>								
	Nota	2	0	1			Penalização	

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>								
	Nota	1	0	1			Penalização	

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>								
	Nota	1	0	1			Penalização	

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>								
	Nota	2	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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

20	102225	APVA	APAA	Joana Guita Antunes			
	Nota	5,6	5,3	5,4	Penalização		Resultado
							5,4 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>							
	Nota	1	2	1			Penalização

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	1	0	0			Penalização

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	2	0	1			Penalização

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	1	0	1			Penalização

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	1	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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

21	124830	FCF	APAA	Débora Alferes Bandeirinha			
	Nota	5,1	5,2	5,1	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>							
	Nota	-1	1	0			Penalização

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

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

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	1	0	0			Penalização

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	1	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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

22	103683	FCF	APAA	Milena Jardim Fernandes			
	Nota	5,6	5,3	5,5	Penalização		Resultado
							5,5 - Aprovado

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

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	2	1	2			Penalização

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	0	0	1			Penalização

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	2	0	0			Penalização

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	1	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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

23	125709	FCF	APAA	Maria Santos Silva			
	Nota	5,9	5,4	5,6	Penalização		Resultado
							5,6 - Aprovado

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

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	2	1	2			Penalização

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	2	0	1			Penalização

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	2	0	0			Penalização

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	2	2	2			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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

24	125450	FCF	APAA	Maria Carolina Estrela			
	Nota	5,6	5,4	5,5	Penalização		Resultado
							5,5 - Aprovado

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

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	2	1	2			Penalização

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

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	1	0	0			Penalização

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	2	2	2			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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

25	104054	FCF	APAA	Lara Emanuely França			
	Nota	5,6	5,3	5,4	Penalização		Resultado
							5,4 - Aprovado

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

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	2	1	2			Penalização

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

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	2	0	0			Penalização

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	1	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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar





## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

26	125707	FCF	APAA	Madalena Pereira Ribeiro			
	Nota	5,5	5,3	5,4	Penalização		Resultado
							5,4 - Aprovado

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

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	2	1	2			Penalização

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

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	2	0	0			Penalização

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	0	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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

27	125451	FCF	APAA	Maria Rita Vicente			
	Nota	5,5	5,3	5,4	Penalização		Resultado
							5,4 - Aprovado

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

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	2	1	2			Penalização

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

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	1	0	0			Penalização

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	1	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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

28	125129	PCT	APAA	Clara Soares Galhóz			
	Nota	5,5	5,3	5,4	Penalização		Resultado
							5,4 - Aprovado

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

	Nota	2	2	2			Penalização
--	------	---	---	---	--	--	-------------

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

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

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

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

	Nota	2	1	2			Penalização
--	------	---	---	---	--	--	-------------

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

**Diretor de Prova:** Maria Antónia Paulino

**Juiz Árbitro:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó

**Calculador/Data Operator:** APAleAlg - Maria Jacinta Catrapona

**Juiz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó

**Juiz Nº2:** APAleAlg - Natacha Isabel Victor

**Juiz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

29	125138	PCT	APAA	Rita Teixeira Valério			
	Nota	5,1	5,1	5,2	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>							
	Nota	-1	0	0			Penalização

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	0	0	1			Penalização

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

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

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	2	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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

30	124779	PCT			APAA	Marta Arala Rosa		
	Nota	5,0	5,2	5,2	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

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

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

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

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

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>								
	Nota	1	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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

31	105180	PCT	APAA	Benedita Nogueira Marques			
	Nota	5,2	5,1	5,1	Penalização	Resultado	5,1 - Aprovado

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

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

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

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	1	0	0	Penalização		

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

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

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

**Juíz Árbitro:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

32	103972	PCT			APAA	Mafalda Amaro Cavaco		
	Nota	5,0	5,1	5,0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

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

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>								
	Nota	1	0	0			Penalização	

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>								
	Nota	-1	-1	0			Penalização	

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

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>								
	Nota	1	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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

34	104794	PCT	APAA	Catarina Fonseca Viegas			
	Nota	5,2	5,1	5,0	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

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

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

<b><u>Curvas exteriores sobre um pé</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	0	-1	0			Penalização

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

<b><u>Deslizar em posição de 4 para a frente</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	1	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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar





## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

35	125582	PCT			APAA	Lucía Peres Séguy		
	Nota	5,4	5,0	5,4	Penalização		Resultado	5,3 - Aprovado

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

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>								
	Nota	1	0	1			Penalização	

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

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

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>								
	Nota	2	1	2			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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

36	102273	PCT			APAA	Teresa Custódio Bento		
	Nota	5,1	5,2	5,0	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>								
	Nota	0	1	0			Penalização	

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

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>								
	Nota	0	0	-1			Penalização	

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

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>								
	Nota	1	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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

37	125326	PCT	APAA	Lara Beatriz Padrão			
	Nota	5,5	5,2	5,4	Penalização		Resultado
							5,4 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>							
	Nota	1	1	2			Penalização

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	1	0	0			Penalização

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

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	1	0	0			Penalização

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	2	1	2			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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

38	125133	PCT	APAA	Julia Santos Jorge			
	Nota	5,4	5,2	5,2	Penalização		Resultado 5,3 - Aprovado

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

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

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

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	1	0	0			Penalização

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	2	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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

39	125109	ARPA	APAA	Maria Eduarda Silva			
	Nota	5,6	5,3	5,3	Penalização		Resultado
							5,4 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>							
	Nota	1	1	0			Penalização

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	2	0	1			Penalização

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

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	2	1	0			Penalização

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	1	1	2			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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

40	125110	ARPA	APAA	Oleksandra Strakhova			
	Nota	5,8	5,5	5,5	Penalização		Resultado
							5,6 - Aprovado

<b><u>Carrinho nos dois pés para a frente</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>							
	Nota	2	1	2			Penalização

<b><u>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	2	1	1			Penalização

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

<b><u>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	2	1	0			Penalização

<b><u>Deslizar em posição de 4 para a frente</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	2	2	2			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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

41	124792	ARPA	APAA	Beatriz Alexandra Gonçalves			
	Nota	5,5	5,4	5,2	Penalização		Resultado
							5,4 - Aprovado

<b><u>Carrinho nos dois pés para a frente</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>							
	Nota	2	2	-1			Penalização

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

<b><u>Curvas exteriores sobre um pé</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	0	0	1			Penalização

<b><u>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	1	0	0			Penalização

<b><u>Deslizar em posição de 4 para a frente</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	2	2	2			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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

42	123594	ARPA	APAA	Lara Lopes Pessoa		
Nota	5,3	5,3	5,3	Penalização	Resultado	5,3 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>						
Nota	0	1	1	Penalização		

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

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

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>						
Nota	2	1	0	Penalização		

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>						
Nota	1	1	2	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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar





## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

43	96254	ARPA	APAA	Simone Isabel Felícia			
	Nota	5,5	5,3	5,3	Penalização		Resultado
							5,4 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>— ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>— Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>— Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>							
	Nota	0	1	0			Penalização

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>— Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>— Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	2	0	1			Penalização

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

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>— No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>— A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>— Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	2	1	0			Penalização

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>— ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>— Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>— Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	1	1	2			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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

44	125132	ARPA	APAA	Luísa Isabel Clima			
	Nota	5,7	5,3	5,3	Penalização		Resultado
							5,4 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>							
	Nota	2	1	2			Penalização

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	2	0	1			Penalização

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	1	0	0			Penalização

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	2	1	0			Penalização

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	0	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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

45	104959	CPA1b	APAA	Isabella Viana Mercado				
	Nota	5,9	5,6	5,8	Penalização		Resultado	5,8 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>								
	Nota	2	1	2			Penalização	

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>								
	Nota	2	2	2			Penalização	

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>								
	Nota	2	0	2			Penalização	

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>								
	Nota	1	1	0			Penalização	

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>								
	Nota	2	2	2			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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

46	125559	CPAlb	APAA	Sehajpreet Kaur			
	Nota	5,9	5,7	5,7	Penalização		Resultado
							5,8 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>							
	Nota	2	2	2			Penalização

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	2	2	2			Penalização

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	1	0	1			Penalização

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	2	1	0			Penalização

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	2	2	2			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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

47	94779	CPA1b	APAA	Leonor Martins Soares			
	Nota	5,4	5,6	5,5	Penalização		Resultado 5,5 - Aprovado

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

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	1	2	1			Penalização

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	0	0	1			Penalização

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	0	1	0			Penalização

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	2	2	2			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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

48	125706	RAF	APAA	Tetyana Iablonska			
	Nota	5,8	5,6	5,6	Penalização		Resultado
							5,7 - Aprovado

<b><u>Carrinho nos dois pés para a frente</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>							
	Nota	2	2	2			Penalização

<b><u>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	1	1	1			Penalização

<b><u>Curvas exteriores sobre um pé</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	1	0	1			Penalização

<b><u>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	2	1	0			Penalização

<b><u>Deslizar em posição de 4 para a frente</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	2	2	2			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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

49	125703	RAF	APAA	Alice Oliveira Ribeiro			
	Nota	5,9	5,6	5,7	Penalização		Resultado
							5,7 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>—****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>— Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>— Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>							
	Nota	2	2	2			Penalização

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>— Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>— Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	2	1	2			Penalização

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>— Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>— Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	1	0	1			Penalização

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>— No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>— A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>— Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	2	1	0			Penalização

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>—****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>— Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>— Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	2	2	2			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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

50	125705	RAF	APAA	Maria Luisa Higino			
	Nota	5,5	5,6	5,6	Penalização		Resultado
							5,6 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>—****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>— Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>— Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>							
	Nota	2	2	2			Penalização

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>— Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>— Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	0	1	1			Penalização

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>— Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>— Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	1	0	1			Penalização

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>— No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>— A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>— Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	0	1	0			Penalização

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>—****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>— Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>— Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	2	2	2			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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar





## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

52	125142	RAF	APAA	Diana Escapa Santos			
Nota	5,5	5,6	5,5	Penalização		Resultado	5,5 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>							
Nota	2	2	2				Penalização

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
Nota	1	1	1				Penalização

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

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
Nota	0	1	0				Penalização

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
Nota	2	2	2				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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

53	125185	RAF	APAA	Maria Amélia Dumitru			
	Nota	6	5,6	5,7	Penalização		Resultado
							5,8 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>							
	Nota	2	2	2			Penalização

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	2	1	2			Penalização

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	2	0	1			Penalização

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	2	1	0			Penalização

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	2	2	2			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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

54	96399	PCA	APAA	Mafalda Martins Silva		
Nota	5,4	5,3	5,2	Penalização	Resultado	5,3 - Aprovado

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

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>						
Nota	2	1	1	Penalização		

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

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>						
Nota	1	0	0	Penalização		

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>						
Nota	0	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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

55	124828	PCA	APAA	Eva Martins Candeias		
Nota	5,3	5,1	5,1	Penalização	Resultado	5,2 - Aprovado

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

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>						
Nota	2	0	1	Penalização		

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

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>						
Nota	2	1	0	Penalização		

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>						
Nota	0	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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

56	105309	PCA	APAA	Ana Carolina Colaço			
	Nota	5,6	5,4	5,3	Penalização		Resultado
							5,4 - Aprovado

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

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	2	1	1			Penalização

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

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	2	1	0			Penalização

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	1	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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

57	124826	PCA	APAA	Ema Filipa Santos
	Nota	5,6	5,3	5,5
		Penalização		
		Resultado		
		5,5 - Aprovado		

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>—****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>— Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>— Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)</li> </ul>				
	Nota	2	1	2
		Penalização		

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>— Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>— Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>				
	Nota	2	1	1
		Penalização		

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

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>— No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>— A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>— Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>				
	Nota	1	0	0
		Penalização		

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>—****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>— Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>— Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>				
	Nota	1	1	2
		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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

58	105310	PCA	APAA	Gabriela Guerreiro Casimiro			
	Nota	5,3	5,2	5,1	Penalização	Resultado	5,2 - Aprovado

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

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	0	0	-1		Penalização	

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

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	1	0	0		Penalização	

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	1	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 - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó  
**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar



## 2ª Provas de Acesso Iniciação e Especialidade 2024

Pavilhão Municipal D. Afonso III em Faro | 2024-02-24 - 2024-02-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

59	124992	PCA	APAA	Matilde Sousa Paicção			
	Nota	5,3	5,2	5,5	Penalização		Resultado
							5,3 - Aprovado

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

	Nota	1	1	2		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

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

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

	Nota	1	0	2		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Diretor de Prova:** Maria Antónia Paulino

**Juíz Árbitro:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó

**Calculador/Data Operator:** APAleAlg - Maria Jacinta Catrapona

**Juíz Nº1:** APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó

**Juíz Nº2:** APAleAlg - Natacha Isabel Victor

**Juíz Nº3:** APAleAlg - Margarida Isabel Lar