



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. III

1	100410	ARPA	APAA	Eva Vitória Dias				
	Nota	5,1	5,1	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)								
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé - ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia 								
	Nota	0	0	1			Penalização	

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)								
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk) - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta								
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 								
	Nota	1	0	0			Penalização	

Patinar num círculo fechado para trás								
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 								
	Nota	0	1	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

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

Juiz Árbitro: APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó
 Juiz Nº1: APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó
 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. III

2	98333	ARPA	APAA	Leonor Rodrigues Azevedo		
Nota	5,2	5,1	5,1	Penalização	Resultado	5,1 - Aprovado

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)						
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé - ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia 						
Nota	1	0	1	Penalização		

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)						
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk) - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 						
Nota	0	0	0	Penalização		

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta						
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 						
Nota	1	1	0	Penalização		

Patinar num círculo fechado para trás						
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 						
Nota	0	0	0	Penalização		

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

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

Juiz Árbitro: APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó
 Juiz Nº1: APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó
 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. III

3	100909	SCSPA			APAA	Madalena Emilio Parreira	
	Nota	5,1	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

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

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk) - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta							
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 							
	Nota	1	0	0			Penalização

Patinar num círculo fechado para trás							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

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

Juíz Árbitro: APAleAlg - 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. III

5	100175	SCSPA	APAA	Beatriz Magalhães Martins			
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

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

Combinação: Piquê Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside – 3t FO)

- Executar o piquê com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos

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

Patinar num círculo fechado para trás

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)
- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Maria Antónia Paulino

Calculador/Data Operator: APAleAlg - Maria Jacinta Catrapona

Juiz Nº2: APAleAlg - Natacha Isabel Victor

Juiz Árbitro: APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó

Juiz Nº1: APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó

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. III

6	103182	SCSPA	APAA	Carolina Costa Cataluna			
	Nota	4,9	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

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

Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)

- Executar o piqué com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos

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

Patinar num círculo fechado para trás

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)
- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

	Nota	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. III

8	99108	CPAlb	APAA	Angelina Carvalho Félix		
Nota	5,0	5,0	5,1	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)						
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé - ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia 						
Nota	0	0	1	Penalização		

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)						
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk) - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 						
Nota	-1	0	0	Penalização		

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta						
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 						
Nota	0	0	0	Penalização		

Patinar num círculo fechado para trás						
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 						
Nota	1	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. III

9	100246	CPA/b	APAA	Ema Figueira Santos			
	Nota	5,1	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

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

Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside – 3t FO)

- Executar o piqué com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos

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

Patinar num círculo fechado para trás

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)
- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Maria Antónia Paulino

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. III

10	100836	CPA1b	APAA	Yuliia Borodulina			
	Nota	5,4	5,1	5,3	Penalização		Resultado
							5,3 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

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

Combinação: Piquê Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)

- Executar o piquê com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos

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

Patinar num círculo fechado para trás

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)
- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Maria Antónia Paulino

Calculador/Data Operator: APAleAlg - Maria Jacinta Catrapona

Juiz Nº2: APAleAlg - Natacha Isabel Victor

Juiz Árbitro: APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó

Juiz Nº1: APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó

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. III

11	96378	CPAlb	APAA	Lara Maria Pranto			
	Nota	5,0	5,1	5,0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)							
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé - ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia 							
	Nota	0	0	1			Penalização

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk) - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)							
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o piqué com fluidez e velocidade - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t) - Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo 							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta							
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 							
	Nota	1	1	0			Penalização

Patinar num círculo fechado para trás							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 							
	Nota	0	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. III

12	103470	PCA	APAA	Maria Rita Paulo				
	Nota	5,1	5,1	5,2	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)								
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé - ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia 								
	Nota	1	1	2			Penalização	

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)								
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk) - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta								
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Patinar num círculo fechado para trás								
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

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

Juiz Árbitro: APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó
 Juiz Nº1: APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó
 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. III

13	102924	RAF	APAA	Barbara Isabel Carmo			
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

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

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk) - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta							
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Patinar num círculo fechado para trás							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

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

Juiz Árbitro: APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó
 Juiz Nº1: APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó
 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. III

14	101829	RAF	APAA	Sara Navin			
	Nota	5,1	5,1	5,1	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

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

Combinação: Piquê Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside – 3t FO)

- Executar o piquê com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos

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

Patinar num círculo fechado para trás

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)
- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Maria Antónia Paulino

Calculador/Data Operator: APAleAlg - Maria Jacinta Catrapona

Juiz Nº2: APAleAlg - Natacha Isabel Victor

Juiz Árbitro: APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó

Juiz Nº1: APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó

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. III

15	79912	RAF	APAA	Bianca Martins Anjos		
Nota	5,1	5.0	5.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

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

Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)

- Executar o piqué com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos

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

Patinar num círculo fechado para trás

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)
- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Maria Antónia Paulino

Calculador/Data Operator: APAleAlg - Maria Jacinta Catrapona

Juiz Nº2: APAleAlg - Natacha Isabel Victor

Juiz Árbitro: APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó

Juiz Nº1: APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó

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. III

16	99515	RAF	APAA	Melina Quintanilha Martins			
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado

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

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk) - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 							
	Nota	0	0	1		Penalização	

Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)							
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o piqué com fluidez e velocidade - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t) - Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo 							
	Nota	-1	-1	-1		Penalização	

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta							
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 							
	Nota	0	0	0		Penalização	

Patinar num círculo fechado para trás							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 							
	Nota	1	1	0		Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

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

Juiz Árbitro: APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó
Juiz Nº1: APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó
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. III

17	103077	RAF	APAA	Constança Carminho Menezes			
	Nota	5,2	5.0	5,2	Penalização	Resultado	5,1 - Aprovado

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)							
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé - ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia 							
	Nota	1	0	1		Penalização	

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk) - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 							
	Nota	0	0	0		Penalização	

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta							
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 							
	Nota	0	0	0		Penalização	

Patinar num círculo fechado para trás							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 							
	Nota	1	0	1		Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

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

Juiz Árbitro: APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó
Juiz Nº1: APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó
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. III

18	98975	RAF	APAA	Mafalda Carapinha Cristo			
	Nota	4,9	4,9	4,9	Penalização		Resultado
							4,9 - Reprovado

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

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk) - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta							
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

Patinar num círculo fechado para trás							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

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

Juiz Árbitro: APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó
 Juiz Nº1: APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó
 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. III

19	97705	RAF	APAA	Leonor Maria Fraga			
	Nota	5,3	5.0	5,1	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)							
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé - ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia 							
	Nota	1	0	1			Penalização

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk) - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)							
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o piqué com fluidez e velocidade - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t) - Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo 							
	Nota	1	0	0			Penalização

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta							
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

21	100376	CDOlh	APAA	Catarina Guerreiro Machado			
	Nota	4,8	4,7	4,8	Penalização		Resultado
							4,8 - Reprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

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

Combinação: Piquê Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)

- Executar o piquê com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos

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

Patinar num círculo fechado para trás

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)
- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Maria Antónia Paulino

Calculador/Data Operator: APAleAlg - Maria Jacinta Catrapona

Juiz Nº2: APAleAlg - Natacha Isabel Victor

Juiz Árbitro: APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó

Juiz Nº1: APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó

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. III

22	103023	CDOlh	APAA	Ema Sofia Gamito			
	Nota	5,2	5.0	5,1	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente							
<ul style="list-style-type: none"> - A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora - Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés - Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior 							
	Nota	0	-1	0			Penalização

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk) - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)							
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o piqué com fluidez e velocidade - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t) - Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo 							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta							
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 							
	Nota	1	1	1			Penalização

Patinar num círculo fechado para trás							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 							
	Nota	1	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. III

23	104407	CDOIh			APAA	Luana Sousa Carvalho		
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente								
<ul style="list-style-type: none"> - A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora - Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés - Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior 								
	Nota	-1	-1	0			Penalização	

Deslizar em posição de Avião (Camel)								
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé - ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia 								
	Nota	1	1	0			Penalização	

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)								
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk) - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)								
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o piqué com fluidez e velocidade - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t) - Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo 								
	Nota	-1	0	-1			Penalização	

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta								
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 								
	Nota	1	0	1			Penalização	

Patinar num círculo fechado para trás								
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

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

Juiz Árbitro: APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó
 Juiz Nº1: APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó
 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. III

24	101562	CDOIh			APAA	Joana Gonçalves Viegas		
Nota		5,3	5,1	5,2	Penalização	Resultado		5,2 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente								
<ul style="list-style-type: none"> - A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora - Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés - Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior 								
Nota		0	-1	0	Penalização			

Deslizar em posição de Avião (Camel)								
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé - ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia 								
Nota		1	1	0	Penalização			

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)								
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk) - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 								
Nota		0	0	0	Penalização			

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta								
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 								
Nota		1	1	1	Penalização			

Patinar num círculo fechado para trás								
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 								
Nota		1	0	1	Penalização			

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

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

Juiz Árbitro: APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó
 Juiz Nº1: APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó
 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. III

25	99150	FCF	APAA	Margarida Cruz Godinho		
	Nota	5,2	5.0	5,1	Penalização	Resultado 5,1 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente						
<ul style="list-style-type: none"> - A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora - Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés - Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior 						
	Nota	0	-1	0		Penalização

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)						
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk) - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 						
	Nota	1	1	0		Penalização

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta						
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 						
	Nota	1	0	1		Penalização

Patinar num círculo fechado para trás						
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 						
	Nota	0	0	0		Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

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

Juiz Árbitro: APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó
 Juiz Nº1: APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó
 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. III

26	92949	FCF	APAA	Bianca Neves Conceição		
Nota	5,1	5,1	5,2	Penalização	Resultado	5,1 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

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

Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)

- Executar o piqué com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos

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

Patinar num círculo fechado para trás

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)
- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

Nota	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. III

27	101431	FCF	APAA	Matilde Cruz Moreira		
Nota	5,1	5.0	5.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado

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

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)						
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk) - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 						
Nota	1	0	0	Penalização		

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta						
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 						
Nota	1	1	1	Penalização		

Patinar num círculo fechado para trás						
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 						
Nota	0	0	0	Penalização		

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

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

Juiz Árbitro: APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó
 Juiz Nº1: APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó
 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. III

28	94426	FCF	APAA	Mariana Pinto Sales			
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente							
<ul style="list-style-type: none"> - A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora - Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés - Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior 							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk) - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 							
	Nota	1	1	1			Penalização

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta							
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Patinar num círculo fechado para trás							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

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

Juiz Árbitro: APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó
 Juiz Nº1: APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó
 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. III

29	102339	PCT	APAA	Lourenço Palma Santos				
	Nota	5,1	5,0	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

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

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)								
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk) - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)								
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o piqué com fluidez e velocidade - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t) - Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo 								
	Nota	0	-1	0			Penalização	

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta								
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 								
	Nota	1	1	0			Penalização	

Patinar num círculo fechado para trás								
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 								
	Nota	0	0	1			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

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

Juiz Árbitro: APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó
 Juiz Nº1: APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó
 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. III

30	98758	PCT			APAA	Carolina Colaço Estevão	
	Nota	5,0	5,1	5,0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente							
<ul style="list-style-type: none"> - A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora - Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés - Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior 							
	Nota	-1	0	-1			Penalização

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk) - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 							
	Nota	0	0	1			Penalização

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta							
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 							
	Nota	1	1	0			Penalização

Patinar num círculo fechado para trás							
<ul style="list-style-type: none"> - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) - Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido 							
	Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

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

Juiz Árbitro: APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó
 Juiz Nº1: APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó
 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. III

31	102274	PCT			APAA	Maria Cremilde Ramires		
	Nota	5,1	5.0	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)								
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé - ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia 								
	Nota	0	0	1			Penalização	

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)								
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk) - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)								
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o piqué com fluidez e velocidade - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t) - Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo 								
	Nota	0	-1	-1			Penalização	

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta								
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

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

Juiz Árbitro: APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó
 Juiz Nº1: APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó
 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. III

32	102275	PCT			APAA	Lia Maria Vaz		
	Nota	5.0	5,1	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)								
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé - ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia 								
	Nota	0	-1	-1			Penalização	

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)								
<ul style="list-style-type: none"> - Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk) - Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK) - Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 								
	Nota	0	1	0			Penalização	

Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)								
<ul style="list-style-type: none"> - Executar o piqué com fluidez e velocidade - Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t) - Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo 								
	Nota	-1	0	0			Penalização	

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta								
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos - Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída - Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos 								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

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

Juiz Árbitro: APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó
 Juiz Nº1: APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó
 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. III

33	100059	PCT	APAA	Matilde Agostinho Figueiredo		
Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

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

Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)

- Executar o piqué com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos

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

Patinar num círculo fechado para trás

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)
- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

Nota	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. III

34	104585	PCT			APAA	Laura Almeida Estêvão		
Nota		5.0	5.0	5.0	Penalização	Resultado		5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

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

Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)

- Executar o piqué com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos

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

Patinar num círculo fechado para trás

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)
- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Maria Antónia Paulino

Calculador/Data Operator: APAleAlg - Maria Jacinta Catrapona

Juiz Nº2: APAleAlg - Natacha Isabel Victor

Juiz Árbitro: APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó

Juiz Nº1: APAleAlg - Gonçalo Filipe Ó

Juiz Nº3: APAleAlg - Margarida Isabel Lar