



## 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. V

1	96762	CDOIh			APAA	Adriana Rocha Santos		
	Nota	5,1	5,1	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

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

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

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

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

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

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel</li> <li>Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos</li> </ul>								
	Nota	0	0	0	Penalização			

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

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

Juíz Árbitro: APAleAlg - 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. V

2	97411	CDOIh			APAA	Inês Rodrigues Mestre		
	Nota	5,1	5,1	5,0	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

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

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

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

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

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

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel</li> <li>Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

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

Juíz Árbitro: APAleAlg - 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. V

3	90442	CDOIh			APAA	Constança Abreu Cruz		
	Nota	4,8	4,8	4,8	Penalização		Resultado	4,8 - Reprovado

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

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

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

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

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

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel</li> <li>Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

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

Juíz Árbitro: APAleAlg - 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. V

4	95086	CDOIh			APAA	Eva Franco Rodrigo		
	Nota	5,1	5,0	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

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

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

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

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

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

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel</li> <li>Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos</li> </ul>								
	Nota	0	0	0	Penalização			

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

**Diretor de Prova:** Maria Antónia Paulino  
**Calculador/Data Operator:** APAleAlg - Maria Jacinta Catrapona  
**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. V

5	103023	CDOIh			APAA	Ema Sofia Gamito		
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

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

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

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

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

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

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel</li> <li>Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

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

**Juíz Árbitro:** APAleAlg - 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. V

6	100904	CDOIh			APAA	Diana Cristina Lopes		
	Nota	5,3	5,2	5,2	Penalização		Resultado	5,2 - Aprovado

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

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

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

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

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

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel</li> <li>Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos</li> </ul>								
	Nota	0	0	0	Penalização			

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

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

Juíz Árbitro: APAleAlg - 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. V

7	98657	GDRC			APAA	Joana Gaivoto Caeiro	
	Nota	5,1	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

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

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

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

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

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

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel</li> <li>Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

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

Juíz Árbitro: APAleAlg - 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. V

8	98656	GDRC			APAA	Sofia Gaivoto Caeiro	
	Nota	5,2	5,1	5,1	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

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

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

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

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

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

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

9	101430	FCF	APAA	Laura Poupinha Guerreiro		
Nota	5,2	5,1	5,1	Penalização	Resultado	5,1 - Aprovado

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

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

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

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

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

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

10	99677	FCF	APAA	Polina Revina			
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

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

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

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

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

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

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel</li> <li>Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

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

**Juíz Árbitro:** APAleAlg - 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. V

11	95340	FCF	APAA	Maria Lintvariova			
	Nota	5,3	5,2	5,3	Penalização		Resultado
							5,3 - Aprovado

#### Deslizar em posição de Águia

- Manter o tronco direito e verticalizado
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido
- Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados

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

#### One Foot Turns (iniciação ao travelling)

- Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens
- Manter o tronco em posição verticalizada
- Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rinkue

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

#### Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé

- Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída
- Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé

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

#### Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)

- Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

#### Dois Body Movements (BM)

- Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento
- Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores

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

#### Uma Volta de três em cada sentido

- Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)
- Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) – Close, Open ou Heel to Heel
- Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluída, em ambos os sentidos

	Nota	0	0	1		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. V

12	101432	FCF	APAA	Margarida Duarte Bota				
	Nota	5,1	5,1	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

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

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

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

<b>Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões</li> <li>Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões</li> </ul>								
	Nota	1	1	1			Penalização	

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

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel</li> <li>Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

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

Juíz Árbitro: APAleAlg - 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. V

13	95685	ARPA	APAA	Ariana Sousa Bacalhau		
Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado

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

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

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

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

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

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel</li> <li>Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos</li> </ul>						
Nota	0	0	0	Penalização		

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

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

Juíz Árbitro: APAleAlg - 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. V

14	103038	ARPA	APAA	Margarida Jerónimo Matos				
	Nota	5,1	5,1	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

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

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

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

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

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

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel</li> <li>Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

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

Juíz Árbitro: APAleAlg - 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. V

16	100802	ARPA	APAA	Evelina Odynsra				
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

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

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

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

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

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

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel</li> <li>Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

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

Juíz Árbitro: APAleAlg - 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. V

17	100836	CPA1b	APAA	Yuliia Borodulina			
	Nota	5,1	5,0	5,1	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

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

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

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

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

<b>Dois Body Movements (BM)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento</li> <li>Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores</li> </ul>							
	Nota	1	0	0			Penalização

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel</li> <li>Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

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

Juíz Árbitro: APAleAlg - 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. V

18	99108	CPA1b	APAA	Angelina Carvalho Félix			
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovado

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

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

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

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

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

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

19	95915	APVA	APAA	Rita Rosário Fernandes				
	Nota	5,2	5,0	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

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

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

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

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

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

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel</li> <li>Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

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

**Juíz Árbitro:** APAleAlg - 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. V

20	89071	RLCP	APAA	Violeta Mateus Tomas				
	Nota	5,2	5,3	5,2	Penalização		Resultado	5,2 - Aprovado

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

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

<b>Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções</li> <li>Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé</li> </ul>								
	Nota	1	0	0			Penalização	

<b>Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões</li> <li>Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões</li> </ul>								
	Nota	0	1	1			Penalização	

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

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel</li> <li>Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

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

Juíz Árbitro: APAleAlg - 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. V

21	89070	RLCP	APAA	Lia Margarida Jesus				
	Nota	5,2	5,1	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

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

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

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

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

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

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel</li> <li>Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

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

Juíz Árbitro: APAleAlg - 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. V

22	93944	RLCP	APAA	Rita Martins Arantes			
	Nota	5,6	5,2	5,2	Penalização		Resultado
							5,3 - Aprovado

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

<b>One Foot Turns (iniciação ao travelling)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens</li> <li>Manter o tronco em posição verticalizada</li> <li>Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rinkue</li> </ul>							
	Nota	2	0	1			Penalização

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

<b>Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões</li> <li>Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões</li> </ul>							
	Nota	1	1	0			Penalização

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

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

23	95087	RAF	APAA	Mara Filipa Pinho			
	Nota	5,1	5,0	5,1	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

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

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

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

<b>Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões</li> <li>Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	1			Penalização

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

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel</li> <li>Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluída, em ambos os sentidos</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

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

Juíz Árbitro: APAleAlg - 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. V

24	103127	PCT	APAA	Sofia Alexandra Nascimento				
	Nota	5,3	5,1	5,2	Penalização		Resultado	5,2 - Aprovado

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

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

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

<b>Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões</li> <li>Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões</li> </ul>								
	Nota	1	1	1			Penalização	

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

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