



## 2.º Testes de Iniciação e Especialidade

Mira | 2026-02-28 - 2026-03-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|   |        |      |       |                  |             |  |                          |
|---|--------|------|-------|------------------|-------------|--|--------------------------|
| 1 | 139126 | CCZM | APCoi | Maria Inês Pires |             |  |                          |
|   | Nota   | 5.2  | 5.4   | 5.3              | Penalização |  | Resultado 5.3 - Aprovado |

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois 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 |  |
|------|---|---|---|-------------|--|

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juíz Nº2: APLei - Daniela Sofia Justino

Juíz Árbitro: APLei - Beatriz Marques Caldeir

Juíz Nº1: APLei - Ana Paula Almeida

Juíz Nº3: APLei - Rita Maria Fernandes



## 2.º Testes de Iniciação e Especialidade

Mira | 2026-02-28 - 2026-03-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|   |  |  |  |  |      |  |     |  |     |        |             |  |         |  |  |       |  |           |                         |  |                |  |  |
|---|--|--|--|--|------|--|-----|--|-----|--------|-------------|--|---------|--|--|-------|--|-----------|-------------------------|--|----------------|--|--|
| 2 |  |  |  |  |      |  |     |  |     | 139167 |             |  | ADEFCSS |  |  | APCoi |  |           | Mafalda Resende Andrade |  |                |  |  |
|   |  |  |  |  | Nota |  | 5.0 |  | 5.1 | 5.2    | Penalização |  |         |  |  |       |  | Resultado |                         |  | 5.1 - Aprovado |  |  |

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois 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 |
|------|---|---|---|-------------|

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juíz Nº2: APLei - Daniela Sofia Justino

Juíz Árbitro: APLei - Beatriz Marques Caldeir

Juíz Nº1: APLei - Ana Paula Almeida

Juíz Nº3: APLei - Rita Maria Fernandes



## 2.º Testes de Iniciação e Especialidade

Mira | 2026-02-28 - 2026-03-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|   |        |         |     |     |             |                             |           |                |
|---|--------|---------|-----|-----|-------------|-----------------------------|-----------|----------------|
| 3 | 139161 | ADEFCCS |     |     | APCoi       | Alexandra Gonçalves Quintãs |           |                |
|   | Nota   | 5.3     | 5.3 | 5.2 | Penalização |                             | Resultado | 5.3 - Aprovado |

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois 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 |  |
|------|---|---|---|-------------|--|

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juíz Nº2: APLei - Daniela Sofia Justino

Juíz Árbitro: APLei - Beatriz Marques Caldeir

Juíz Nº1: APLei - Ana Paula Almeida

Juíz Nº3: APLei - Rita Maria Fernandes



## 2.º Testes de Iniciação e Especialidade

Mira | 2026-02-28 - 2026-03-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|   |        |                |       |                 |
|---|--------|----------------|-------|-----------------|
| 4 | 139165 | ADEFCCS        | APCoi | Ana Sofia Sousa |
|   | Nota   | 5.3            | 5.5   | 5.4             |
|   |        | Penalização    |       |                 |
|   |        | Resultado      |       |                 |
|   |        | 5.4 - Aprovado |       |                 |

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois 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 | 1 | Penalização |
|------|---|---|---|-------------|

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juíz Nº2: APLei - Daniela Sofia Justino

Juíz Árbitro: APLei - Beatriz Marques Caldeir

Juíz Nº1: APLei - Ana Paula Almeida

Juíz Nº3: APLei - Rita Maria Fernandes



## 2.º Testes de Iniciação e Especialidade

Mira | 2026-02-28 - 2026-03-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|   |        |         |       |                     |             |  |           |                |
|---|--------|---------|-------|---------------------|-------------|--|-----------|----------------|
| 5 | 139550 | ADEFCCS | APCoI | Yara Filipa Morgado |             |  |           |                |
|   | Nota   | 5.3     | 5.3   | 5.2                 | Penalização |  | Resultado | 5.3 - Aprovado |

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois 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 |
|------|---|---|---|-------------|

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juíz Nº2: APLei - Daniela Sofia Justino

Juíz Árbitro: APLei - Beatriz Marques Caldeir

Juíz Nº1: APLei - Ana Paula Almeida

Juíz Nº3: APLei - Rita Maria Fernandes



## 2.º Testes de Iniciação e Especialidade

Mira | 2026-02-28 - 2026-03-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|   |        |     |       |                   |             |  |                          |
|---|--------|-----|-------|-------------------|-------------|--|--------------------------|
| 6 | 139551 | AAC | APCoi | Inês Miguel Pinto |             |  |                          |
|   | Nota   | 5.4 | 5.3   | 5.4               | Penalização |  | Resultado 5.4 - Aprovado |

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois 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 |  |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juíz Nº2: APLei - Daniela Sofia Justino

Juíz Árbitro: APLei - Beatriz Marques Caldeir

Juíz Nº1: APLei - Ana Paula Almeida

Juíz Nº3: APLei - Rita Maria Fernandes



## 2.º Testes de Iniciação e Especialidade

Mira | 2026-02-28 - 2026-03-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|      |        |     |     |     |             |                        |           |                |
|------|--------|-----|-----|-----|-------------|------------------------|-----------|----------------|
| 7    | 128954 | AAC |     |     | APCoi       | Maria Francisca Borges |           |                |
| Nota |        | 5.2 | 5.2 | 5.1 | Penalização |                        | Resultado | 5.2 - Aprovado |

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois 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 |  |  |
|------|--|---|---|---|-------------|--|--|

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juíz Nº2: APLei - Daniela Sofia Justino

Juíz Árbitro: APLei - Beatriz Marques Caldeir

Juíz Nº1: APLei - Ana Paula Almeida

Juíz Nº3: APLei - Rita Maria Fernandes



## 2.º Testes de Iniciação e Especialidade

Mira | 2026-02-28 - 2026-03-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|   |        |     |     |     |             |                   |  |           |                |
|---|--------|-----|-----|-----|-------------|-------------------|--|-----------|----------------|
| 8 | 139319 | AAC |     |     | APCoI       | Ana Clara Pereira |  |           |                |
|   | Nota   | 5.1 | 5.2 | 5.2 | Penalização |                   |  | Resultado | 5.2 - Aprovado |

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois 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 |
|------|---|---|---|-------------|

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juíz Nº2: APLei - Daniela Sofia Justino

Juíz Árbitro: APLei - Beatriz Marques Caldeir

Juíz Nº1: APLei - Ana Paula Almeida

Juíz Nº3: APLei - Rita Maria Fernandes



## 2.º Testes de Iniciação e Especialidade

Mira | 2026-02-28 - 2026-03-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|      |        |     |     |     |             |                       |           |                |
|------|--------|-----|-----|-----|-------------|-----------------------|-----------|----------------|
| 9    | 139846 | AAC |     |     | APCoi       | Clara Cortesão Ferrão |           |                |
| Nota |        | 5.6 | 5.8 | 5.7 | Penalização |                       | Resultado | 5.7 - Aprovado |

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois 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 |  |  |
|------|--|---|---|---|-------------|--|--|

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juíz Nº2: APLei - Daniela Sofia Justino

Juíz Árbitro: APLei - Beatriz Marques Caldeir

Juíz Nº1: APLei - Ana Paula Almeida

Juíz Nº3: APLei - Rita Maria Fernandes



## 2.º Testes de Iniciação e Especialidade

Mira | 2026-02-28 - 2026-03-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|      |        |     |     |     |             |                          |           |                |
|------|--------|-----|-----|-----|-------------|--------------------------|-----------|----------------|
| 10   | 139118 | AAC |     |     | APCoi       | Maria Perestrelo Vicente |           |                |
| Nota |        | 5.2 | 5.3 | 5.1 | Penalização |                          | Resultado | 5.2 - Aprovado |

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois 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 |  |  |
|------|--|---|---|---|-------------|--|--|

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juíz Nº2: APLei - Daniela Sofia Justino

Juíz Árbitro: APLei - Beatriz Marques Caldeir

Juíz Nº1: APLei - Ana Paula Almeida

Juíz Nº3: APLei - Rita Maria Fernandes



## 2.º Testes de Iniciação e Especialidade

Mira | 2026-02-28 - 2026-03-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|    |        |     |     |     |             |                       |           |                |
|----|--------|-----|-----|-----|-------------|-----------------------|-----------|----------------|
| 11 | 128599 | AAC |     |     | APCoi       | MARIA PEIXOTO MOREIRA |           |                |
|    | Nota   | 5.2 | 5.0 | 4.9 | Penalização |                       | Resultado | 5.0 - Aprovado |

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois 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 |
|------|---|---|---|-------------|

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juíz Nº2: APLei - Daniela Sofia Justino

Juíz Árbitro: APLei - Beatriz Marques Caldeir

Juíz Nº1: APLei - Ana Paula Almeida

Juíz Nº3: APLei - Rita Maria Fernandes



## 2.º Testes de Iniciação e Especialidade

Mira | 2026-02-28 - 2026-03-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|    |        |      |     |     |             |                    |           |                |
|----|--------|------|-----|-----|-------------|--------------------|-----------|----------------|
| 12 | 138636 | UFCT |     |     | APCoI       | Eva Santos Proença |           |                |
|    | Nota   | 5.2  | 5.3 | 5.2 | Penalização |                    | Resultado | 5.2 - Aprovado |

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois 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 |
|------|---|---|---|-------------|

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juíz Nº2: APLei - Daniela Sofia Justino

Juíz Árbitro: APLei - Beatriz Marques Caldeir

Juíz Nº1: APLei - Ana Paula Almeida

Juíz Nº3: APLei - Rita Maria Fernandes



## 2.º Testes de Iniciação e Especialidade

Mira | 2026-02-28 - 2026-03-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|    |        |      |     |     |             |                      |           |                |
|----|--------|------|-----|-----|-------------|----------------------|-----------|----------------|
| 13 | 129734 | UFCT |     |     | APCoI       | Maria Leonor Rosário |           |                |
|    | Nota   | 5.1  | 5.1 | 4.9 | Penalização |                      | Resultado | 5.0 - Aprovado |

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois 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 |
|------|---|---|---|-------------|

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juíz Nº2: APLei - Daniela Sofia Justino

Juíz Árbitro: APLei - Beatriz Marques Caldeir

Juíz Nº1: APLei - Ana Paula Almeida

Juíz Nº3: APLei - Rita Maria Fernandes



## 2.º Testes de Iniciação e Especialidade

Mira | 2026-02-28 - 2026-03-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|    |        |     |       |                       |             |  |                           |
|----|--------|-----|-------|-----------------------|-------------|--|---------------------------|
| 14 | 138471 | ADM | APCoi | Alana Miranda Linares |             |  |                           |
|    | Nota   | 4.7 | 4.7   | 4.6                   | Penalização |  | Resultado 4.7 - Reprovado |

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois 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 |  |
|------|---|---|---|-------------|--|

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juíz Nº2: APLei - Daniela Sofia Justino

Juíz Árbitro: APLei - Beatriz Marques Caldeir

Juíz Nº1: APLei - Ana Paula Almeida

Juíz Nº3: APLei - Rita Maria Fernandes



## 2.º Testes de Iniciação e Especialidade

Mira | 2026-02-28 - 2026-03-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|    |        |     |     |     |             |                       |           |                |
|----|--------|-----|-----|-----|-------------|-----------------------|-----------|----------------|
| 16 | 138470 | ADM |     |     | APCoi       | Amália Pires Quitério |           |                |
|    | Nota   | 5.0 | 5.1 | 5.0 | Penalização |                       | Resultado | 5.0 - Aprovado |

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois 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 |
|------|---|---|---|-------------|

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juíz Nº2: APLei - Daniela Sofia Justino

Juíz Árbitro: APLei - Beatriz Marques Caldeir

Juíz Nº1: APLei - Ana Paula Almeida

Juíz Nº3: APLei - Rita Maria Fernandes



## 2.º Testes de Iniciação e Especialidade

Mira | 2026-02-28 - 2026-03-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|      |        |     |       |                       |           |                |
|------|--------|-----|-------|-----------------------|-----------|----------------|
| 17   | 136709 | ADM | APCoi | Olivia Valentina Pina |           |                |
| Nota | 5.2    | 5.3 | 5.0   | Penalização           | Resultado | 5.2 - Aprovado |

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois 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 |
|------|---|---|---|-------------|

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juíz Nº2: APLei - Daniela Sofia Justino

Juíz Árbitro: APLei - Beatriz Marques Caldeir

Juíz Nº1: APLei - Ana Paula Almeida

Juíz Nº3: APLei - Rita Maria Fernandes



## 2.º Testes de Iniciação e Especialidade

Mira | 2026-02-28 - 2026-03-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|    |        |     |     |     |             |                   |  |           |                |
|----|--------|-----|-----|-----|-------------|-------------------|--|-----------|----------------|
| 18 | 137624 | ADM |     |     | APCoi       | Inês Rocha Santos |  |           |                |
|    | Nota   | 5.4 | 5.4 | 5.3 | Penalização |                   |  | Resultado | 5.4 - Aprovado |

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois 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 |
|------|---|---|---|-------------|

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juíz Nº2: APLei - Daniela Sofia Justino

Juíz Árbitro: APLei - Beatriz Marques Caldeir

Juíz Nº1: APLei - Ana Paula Almeida

Juíz Nº3: APLei - Rita Maria Fernandes



## 2.º Testes de Iniciação e Especialidade

Mira | 2026-02-28 - 2026-03-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|      |        |        |     |     |             |                        |           |                |
|------|--------|--------|-----|-----|-------------|------------------------|-----------|----------------|
| 19   | 128534 | ASSSCC |     |     | APCoi       | Leonor Fernandes Vilar |           |                |
| Nota |        | 5.7    | 5.8 | 5.9 | Penalização |                        | Resultado | 5.8 - Aprovado |

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois 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 | 2 | Penalização |  |
|------|--|---|---|---|-------------|--|

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juíz Nº2: APLei - Daniela Sofia Justino

Juíz Árbitro: APLei - Beatriz Marques Caldeir

Juíz Nº1: APLei - Ana Paula Almeida

Juíz Nº3: APLei - Rita Maria Fernandes



## 2.º Testes de Iniciação e Especialidade

Mira | 2026-02-28 - 2026-03-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|    |        |        |             |                       |
|----|--------|--------|-------------|-----------------------|
| 20 | 128210 | ASSSCC | APCoi       | Sofia Margarida Silva |
|    | Nota   | 5.8    | 5.6         | 5.6                   |
|    |        |        | Penalização |                       |
|    |        |        |             | Resultado             |
|    |        |        |             | 5.7 - Aprovado        |

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois 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 |  |
|------|---|---|---|--|-------------|--|

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juiz Nº2: APLei - Daniela Sofia Justino

Juiz Árbitro: APLei - Beatriz Marques Caldeir

Juiz Nº1: APLei - Ana Paula Almeida

Juiz Nº3: APLei - Rita Maria Fernandes



## 2.º Testes de Iniciação e Especialidade

Mira | 2026-02-28 - 2026-03-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|    |        |        |       |                |             |  |                          |
|----|--------|--------|-------|----------------|-------------|--|--------------------------|
| 21 | 130167 | ASSSCC | APCoi | Benedita Diogo |             |  |                          |
|    | Nota   | 5.2    | 5.4   | 5.0            | Penalização |  | Resultado 5.2 - Aprovado |

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois 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 |  |
|------|---|---|---|-------------|--|

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juíz Nº2: APLei - Daniela Sofia Justino

Juíz Árbitro: APLei - Beatriz Marques Caldeir

Juíz Nº1: APLei - Ana Paula Almeida

Juíz Nº3: APLei - Rita Maria Fernandes



## 2.º Testes de Iniciação e Especialidade

Mira | 2026-02-28 - 2026-03-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|      |        |        |       |                      |           |                |
|------|--------|--------|-------|----------------------|-----------|----------------|
| 22   | 136711 | ASSSCC | APCoi | Maria Pedro Cordeiro |           |                |
| Nota | 5.2    | 5.3    | 5.3   | Penalização          | Resultado | 5.3 - Aprovado |

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois 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 |
|------|---|---|---|-------------|

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juíz Nº2: APLei - Daniela Sofia Justino

Juíz Árbitro: APLei - Beatriz Marques Caldeir

Juíz Nº1: APLei - Ana Paula Almeida

Juíz Nº3: APLei - Rita Maria Fernandes



## 2.º Testes de Iniciação e Especialidade

Mira | 2026-02-28 - 2026-03-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|    |        |       |       |                   |             |  |                          |
|----|--------|-------|-------|-------------------|-------------|--|--------------------------|
| 23 | 130838 | APCov | APCoi | Maria João Simões |             |  |                          |
|    | Nota   | 5.3   | 5.3   | 5.4               | Penalização |  | Resultado 5.3 - Aprovado |

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois 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 |  |
|------|---|----|---|-------------|--|

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juiz Nº2: APLei - Daniela Sofia Justino

Juiz Árbitro: APLei - Beatriz Marques Caldeir

Juiz Nº1: APLei - Ana Paula Almeida

Juiz Nº3: APLei - Rita Maria Fernandes



## 2.º Testes de Iniciação e Especialidade

Mira | 2026-02-28 - 2026-03-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|    |        |       |     |     |             |                   |           |                 |
|----|--------|-------|-----|-----|-------------|-------------------|-----------|-----------------|
| 24 | 124268 | APCov |     |     | APCoi       | Laura Silva Matos |           |                 |
|    | Nota   | 4.7   | 4.6 | 4.6 | Penalização |                   | Resultado | 4.6 - Reprovado |

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois 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 |
|------|---|---|---|-------------|

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juíz Nº2: APLei - Daniela Sofia Justino

Juíz Árbitro: APLei - Beatriz Marques Caldeir

Juíz Nº1: APLei - Ana Paula Almeida

Juíz Nº3: APLei - Rita Maria Fernandes



## 2.º Testes de Iniciação e Especialidade

Mira | 2026-02-28 - 2026-03-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|      |        |           |     |     |             |                       |           |                |
|------|--------|-----------|-----|-----|-------------|-----------------------|-----------|----------------|
| 25   | 138570 | ACAlcaria |     |     | APCoi       | Maria Carolina Mendes |           |                |
| Nota |        | 5.2       | 5.5 | 5.3 | Penalização |                       | Resultado | 5.3 - Aprovado |

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois 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 |  |
|------|--|---|---|---|-------------|--|

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juíz Nº2: APLei - Daniela Sofia Justino

Juíz Árbitro: APLei - Beatriz Marques Caldeir

Juíz Nº1: APLei - Ana Paula Almeida

Juíz Nº3: APLei - Rita Maria Fernandes



## 2.º Testes de Iniciação e Especialidade

Mira | 2026-02-28 - 2026-03-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|    |        |           |     |     |             |                         |  |           |                |
|----|--------|-----------|-----|-----|-------------|-------------------------|--|-----------|----------------|
| 26 | 136660 | ACAlcaria |     |     | APCoi       | Isaac D´Onofre Varandas |  |           |                |
|    | Nota   | 5.2       | 5.3 | 5.1 | Penalização |                         |  | Resultado | 5.2 - Aprovado |

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois 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 |
|------|---|---|---|-------------|

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juiz Nº2: APLei - Daniela Sofia Justino

Juiz Árbitro: APLei - Beatriz Marques Caldeir

Juiz Nº1: APLei - Ana Paula Almeida

Juiz Nº3: APLei - Rita Maria Fernandes



## 2.º Testes de Iniciação e Especialidade

Mira | 2026-02-28 - 2026-03-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|    |        |           |       |                      |             |  |                          |
|----|--------|-----------|-------|----------------------|-------------|--|--------------------------|
| 27 | 129913 | ACAlcaria | APCoi | Ana Bárbara Gonzalez |             |  |                          |
|    | Nota   | 5.3       | 5.2   | 5.2                  | Penalização |  | Resultado 5.2 - Aprovado |

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois 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 |  |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juíz Nº2: APLei - Daniela Sofia Justino

Juíz Árbitro: APLei - Beatriz Marques Caldeir

Juíz Nº1: APLei - Ana Paula Almeida

Juíz Nº3: APLei - Rita Maria Fernandes



## 2.º Testes de Iniciação e Especialidade

Mira | 2026-02-28 - 2026-03-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|    |        |     |        |     |             |                        |                |
|----|--------|-----|--------|-----|-------------|------------------------|----------------|
| 28 | 138565 | ACA | lcaria | APC | oi          | Camila Gonçalves Costa |                |
|    | Nota   | 5.2 | 5.2    | 5.1 | Penalização | Resultado              | 5.2 - Aprovado |

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois 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 |
|------|---|---|---|-------------|

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLeI - Josefina Maria Santos

Juíz Nº2: APLeI - Daniela Sofia Justino

Juíz Árbitro: APLeI - Beatriz Marques Caldeir

Juíz Nº1: APLeI - Ana Paula Almeida

Juíz Nº3: APLeI - Rita Maria Fernandes



## 2.º Testes de Iniciação e Especialidade

Mira | 2026-02-28 - 2026-03-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|    |        |     |        |     |             |                     |                |
|----|--------|-----|--------|-----|-------------|---------------------|----------------|
| 29 | 138568 | ACA | lcaria | APC | oi          | Maria Regina Mendes |                |
|    | Nota   | 5.5 | 5.6    | 5.4 | Penalização | Resultado           | 5.5 - Aprovado |

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois 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 |
|------|---|---|---|-------------|

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juíz Nº2: APLei - Daniela Sofia Justino

Juíz Árbitro: APLei - Beatriz Marques Caldeir

Juíz Nº1: APLei - Ana Paula Almeida

Juíz Nº3: APLei - Rita Maria Fernandes



## 2.º Testes de Iniciação e Especialidade

Mira | 2026-02-28 - 2026-03-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|    |        |      |     |     |             |                        |           |                |
|----|--------|------|-----|-----|-------------|------------------------|-----------|----------------|
| 30 | 138956 | ARSM |     |     | APCoi       | Isabella Santos Tiosso |           |                |
|    | Nota   | 5.2  | 5.0 | 4.9 | Penalização |                        | Resultado | 5.0 - Aprovado |

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois 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 |
|------|---|---|---|-------------|

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juíz Nº2: APLei - Daniela Sofia Justino

Juíz Árbitro: APLei - Beatriz Marques Caldeir

Juíz Nº1: APLei - Ana Paula Almeida

Juíz Nº3: APLei - Rita Maria Fernandes



## 2.º Testes de Iniciação e Especialidade

Mira | 2026-02-28 - 2026-03-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|    |        |      |       |                      |             |  |                          |
|----|--------|------|-------|----------------------|-------------|--|--------------------------|
| 31 | 138594 | ARSM | APCoi | Safira Furtado Leite |             |  |                          |
|    | Nota   | 5.0  | 5.1   | 4.9                  | Penalização |  | Resultado 5.0 - Aprovado |

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois 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 |  |
|------|---|---|---|-------------|--|

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juíz Nº2: APLei - Daniela Sofia Justino

Juíz Árbitro: APLei - Beatriz Marques Caldeir

Juíz Nº1: APLei - Ana Paula Almeida

Juíz Nº3: APLei - Rita Maria Fernandes



## 2.º Testes de Iniciação e Especialidade

Mira | 2026-02-28 - 2026-03-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|    |        |     |     |     |             |                     |           |                |
|----|--------|-----|-----|-----|-------------|---------------------|-----------|----------------|
| 32 | 139443 | NDS |     |     | APCoi       | Leonor Beatriz Meno |           |                |
|    | Nota   | 5.3 | 5.3 | 5.3 | Penalização |                     | Resultado | 5.3 - Aprovado |

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois 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 |
|------|---|---|---|-------------|

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLeI - Josefina Maria Santos

Juíz Nº2: APLeI - Daniela Sofia Justino

Juíz Árbitro: APLeI - Beatriz Marques Caldeir

Juíz Nº1: APLeI - Ana Paula Almeida

Juíz Nº3: APLeI - Rita Maria Fernandes



## 2.º Testes de Iniciação e Especialidade

Mira | 2026-02-28 - 2026-03-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|    |        |     |     |     |             |                         |           |                |
|----|--------|-----|-----|-----|-------------|-------------------------|-----------|----------------|
| 33 | 129733 | NDS |     |     | APCoi       | Guilherme Jesus Martins |           |                |
|    | Nota   | 5.1 | 5.1 | 5.2 | Penalização |                         | Resultado | 5.1 - Aprovado |

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois 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 |  |
|------|---|---|---|-------------|--|

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juíz Nº2: APLei - Daniela Sofia Justino

Juíz Árbitro: APLei - Beatriz Marques Caldeir

Juíz Nº1: APLei - Ana Paula Almeida

Juíz Nº3: APLei - Rita Maria Fernandes



## 2.º Testes de Iniciação e Especialidade

Mira | 2026-02-28 - 2026-03-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|    |        |        |       |                   |             |  |                          |
|----|--------|--------|-------|-------------------|-------------|--|--------------------------|
| 34 | 138954 | CCDAPA | APCoi | Maria Alice Abreu |             |  |                          |
|    | Nota   | 5.2    | 5.5   | 5.3               | Penalização |  | Resultado 5.3 - Aprovado |

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois 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 | 1 |  | Penalização |  |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juíz Nº2: APLei - Daniela Sofia Justino

Juíz Árbitro: APLei - Beatriz Marques Caldeir

Juíz Nº1: APLei - Ana Paula Almeida

Juíz Nº3: APLei - Rita Maria Fernandes



## 2.º Testes de Iniciação e Especialidade

Mira | 2026-02-28 - 2026-03-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|    |        |        |             |                            |
|----|--------|--------|-------------|----------------------------|
| 35 | 139112 | CCDAPA | APCoi       | Valentina Chiquita Wegrzyn |
|    | Nota   | 5.5    | 5.2         | 5.2                        |
|    |        |        | Penalização |                            |
|    |        |        |             | Resultado                  |
|    |        |        |             | 5.3 - Aprovado             |

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois 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 |

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juíz Nº2: APLei - Daniela Sofia Justino

Juíz Árbitro: APLei - Beatriz Marques Caldeir

Juíz Nº1: APLei - Ana Paula Almeida

Juíz Nº3: APLei - Rita Maria Fernandes



## 2.º Testes de Iniciação e Especialidade

Mira | 2026-02-28 - 2026-03-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|    |        |      |     |     |             |                          |           |                |
|----|--------|------|-----|-----|-------------|--------------------------|-----------|----------------|
| 36 | 138224 | GRVM |     |     | APCoi       | Madalena Rasteiro Duarte |           |                |
|    | Nota   | 5.3  | 5.2 | 5.0 | Penalização |                          | Resultado | 5.2 - Aprovado |

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois 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 |
|------|---|---|---|-------------|

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juíz Nº2: APLei - Daniela Sofia Justino

Juíz Árbitro: APLei - Beatriz Marques Caldeir

Juíz Nº1: APLei - Ana Paula Almeida

Juíz Nº3: APLei - Rita Maria Fernandes



## 2.º Testes de Iniciação e Especialidade

Mira | 2026-02-28 - 2026-03-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|    |        |      |       |                         |             |  |                          |
|----|--------|------|-------|-------------------------|-------------|--|--------------------------|
| 37 | 138223 | GRVM | APCoi | Carlota Coimbra Martins |             |  |                          |
|    | Nota   | 5.2  | 5.1   | 5.1                     | Penalização |  | Resultado 5.1 - Aprovado |

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois 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 |  |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juíz Nº2: APLei - Daniela Sofia Justino

Juíz Árbitro: APLei - Beatriz Marques Caldeir

Juíz Nº1: APLei - Ana Paula Almeida

Juíz Nº3: APLei - Rita Maria Fernandes



## 2.º Testes de Iniciação e Especialidade

Mira | 2026-02-28 - 2026-03-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|      |        |     |     |     |             |                    |           |                |
|------|--------|-----|-----|-----|-------------|--------------------|-----------|----------------|
| 38   | 139919 | AAC |     |     | APCoi       | Sofia Rios Fonseca |           |                |
| Nota |        | 5.2 | 5.1 | 5.1 | Penalização |                    | Resultado | 5.1 - Aprovado |

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois 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 |  |  |
|------|--|---|---|---|-------------|--|--|

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juíz Nº2: APLei - Daniela Sofia Justino

Juíz Árbitro: APLei - Beatriz Marques Caldeir

Juíz Nº1: APLei - Ana Paula Almeida

Juíz Nº3: APLei - Rita Maria Fernandes



## 2.º Testes de Iniciação e Especialidade

Mira | 2026-02-28 - 2026-03-01

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|      |        |     |     |     |             |                             |           |                |
|------|--------|-----|-----|-----|-------------|-----------------------------|-----------|----------------|
| 39   | 139889 | AAC |     |     | APCoi       | Carolina Araujo Albuquerque |           |                |
| Nota |        | 5.1 | 5.0 | 4.9 | Penalização |                             | Resultado | 5.0 - Aprovado |

#### Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

#### Curvas exteriores sobre um pé

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- Definir a receção dos dois 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 |  |  |
|------|--|---|---|---|-------------|--|--|

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juíz Nº2: APLei - Daniela Sofia Justino

Juíz Árbitro: APLei - Beatriz Marques Caldeir

Juíz Nº1: APLei - Ana Paula Almeida

Juíz Nº3: APLei - Rita Maria Fernandes