



## 2.º Testes de Iniciação e Especialidade

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

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. III

|   |        |      |     |     |             |                        |           |                |
|---|--------|------|-----|-----|-------------|------------------------|-----------|----------------|
| 1 | 105055 | EPAS |     |     | APCoi       | Maria Francisca Santos |           |                |
|   | Nota   | 5.0  | 5.0 | 5.0 | Penalização |                        | Resultado | 5.0 - Aprovado |

#### Curvas exteriores para trás

- 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 |  |
|------|---|---|---|-------------|--|

#### Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente Consecutivos

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

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

#### Deslizar em posição de Avião (Camel)

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

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

#### Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

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

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

#### Patinar num círculo fechado para trás

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

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

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Juíz Árbitro: APLei - Beatriz Marques Caldeii

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juíz Nº1: APLei - Ana Paula Almeida

Juíz Nº2: APLei - Daniela Sofia Justino

Juíz Nº3: APLei - Rita Maria Fernandes