



## 4.º Testes de Iniciação e Especialidade

Vila Nova de Poiares | 2025-05-24 - 2025-05-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

|   |        |     |       |                            |             |  |           |                |  |
|---|--------|-----|-------|----------------------------|-------------|--|-----------|----------------|--|
| 1 | 123736 | AAC | APCoi | Constança Carvalho Almeida |             |  |           |                |  |
|   | Nota   | 5.0 | 5.1   | 5.1                        | Penalização |  | Resultado | 5.1 - Aprovado |  |

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás 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 |  |
|------|---|---|---|-------------|--|

#### Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

#### Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

#### Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

#### Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

#### Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

|      |   |   |   |             |  |
|------|---|---|---|-------------|--|
| 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 - Tânia Marisa Gonçalves

Juíz Árbitro: APLei - Tânia Marisa Gonçalves

Juíz Nº1: APLei - André Fonseca Ruivo

Juíz Nº3: APLei - Ana Paula Almeida



## 4.º Testes de Iniciação e Especialidade

Vila Nova de Poiares | 2025-05-24 - 2025-05-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

|   |       |        |       |                     |  |             |  |  |                          |
|---|-------|--------|-------|---------------------|--|-------------|--|--|--------------------------|
| 2 | 98098 | ASSSCC | APCoi | Sophia Melissa Lima |  |             |  |  |                          |
|   | Nota  | 5.3    | 5.4   | 5.3                 |  | Penalização |  |  | Resultado 5.3 - Aprovado |

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos

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

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

#### Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

#### Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

#### Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

#### Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

#### Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

|  |      |   |   |   |  |             |  |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|
|  | 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 - Tânia Marisa Gonçalves

Juíz Árbitro: APLei - Tânia Marisa Gonçalves

Juíz Nº1: APLei - André Fonseca Ruivo

Juíz Nº3: APLei - Ana Paula Almeida



## 4.º Testes de Iniciação e Especialidade

Vila Nova de Poiares | 2025-05-24 - 2025-05-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

|   |        |        |       |                     |             |  |  |           |                |
|---|--------|--------|-------|---------------------|-------------|--|--|-----------|----------------|
| 3 | 125675 | ASSSCC | APCoI | Beatriz Sofia Diogo |             |  |  |           |                |
|   | Nota   | 5.0    | 5.0   | 4.9                 | Penalização |  |  | Resultado | 5.0 - Aprovado |

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos

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

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

#### Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

#### Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

#### Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

#### Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

#### Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

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

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Juíz Árbitro: APLei - Tânia Marisa Gonçalves

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juíz Nº1: APLei - André Fonseca Ruivo

Juíz Nº2: APLei - Tânia Marisa Gonçalves

Juíz Nº3: APLei - Ana Paula Almeida



## 4.º Testes de Iniciação e Especialidade

Vila Nova de Poiares | 2025-05-24 - 2025-05-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

|   |        |        |       |                     |             |  |  |           |                 |
|---|--------|--------|-------|---------------------|-------------|--|--|-----------|-----------------|
| 4 | 125274 | ASSSCC | APCoi | Alice Sofia Freitas |             |  |  |           |                 |
|   | Nota   | 4.5    | 4.4   | 4.5                 | Penalização |  |  | Resultado | 4.5 - Reprovado |

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior atrás 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 |  |
|--|------|---|---|---|-------------|--|

#### Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

#### Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

#### Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

#### Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

#### Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

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

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Juíz Árbitro: APLei - Tânia Marisa Gonçalves

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juíz Nº1: APLei - André Fonseca Ruivo

Juíz Nº2: APLei - Tânia Marisa Gonçalves

Juíz Nº3: APLei - Ana Paula Almeida



## 4.º Testes de Iniciação e Especialidade

Vila Nova de Poiares | 2025-05-24 - 2025-05-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

|   |        |        |       |                          |             |  |  |           |                |
|---|--------|--------|-------|--------------------------|-------------|--|--|-----------|----------------|
| 5 | 104422 | ASSSCC | APCoi | Julia Monteiro Rodrigues |             |  |  |           |                |
|   | Nota   | 5.0    | 5.1   | 4.9                      | Penalização |  |  | Resultado | 5.0 - Aprovado |

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior atrás 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 |  |
|------|---|---|---|-------------|--|

#### Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

#### Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

#### Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

#### Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

#### Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

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

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Juíz Árbitro: APLei - Tânia Marisa Gonçalves

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juíz Nº1: APLei - André Fonseca Ruivo

Juíz Nº2: APLei - Tânia Marisa Gonçalves

Juíz Nº3: APLei - Ana Paula Almeida



## 4.º Testes de Iniciação e Especialidade

Vila Nova de Poiares | 2025-05-24 - 2025-05-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

|   |        |        |       |                 |             |  |  |           |                |
|---|--------|--------|-------|-----------------|-------------|--|--|-----------|----------------|
| 6 | 128186 | ASSSCC | APCoi | Maria Inês Reis |             |  |  |           |                |
|   | Nota   | 5.1    | 5.1   | 5.0             | Penalização |  |  | Resultado | 5.1 - Aprovado |

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior atrás 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 |  |
|--|------|---|---|---|-------------|--|

#### Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

#### Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

#### Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

#### Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

#### Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

|  |      |   |   |   |             |  |
|--|------|---|---|---|-------------|--|
|  | 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 - Tânia Marisa Gonçalves

Juíz Árbitro: APLei - Tânia Marisa Gonçalves

Juíz Nº1: APLei - André Fonseca Ruivo

Juíz Nº3: APLei - Ana Paula Almeida



## 4.º Testes de Iniciação e Especialidade

Vila Nova de Poiares | 2025-05-24 - 2025-05-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

|   |        |        |       |                        |             |  |  |           |                |
|---|--------|--------|-------|------------------------|-------------|--|--|-----------|----------------|
| 7 | 126127 | ASSSCC | APCoi | Gabriela Maia Lourenço |             |  |  |           |                |
|   | Nota   | 5.1    | 5.1   | 5.0                    | Penalização |  |  | Resultado | 5.1 - Aprovado |

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás 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 |  |
|--|------|---|---|---|-------------|--|

#### Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

#### Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

#### Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

#### Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

#### Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

|  |      |   |   |   |             |  |
|--|------|---|---|---|-------------|--|
|  | 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 - Tânia Marisa Gonçalves

Juíz Árbitro: APLei - Tânia Marisa Gonçalves

Juíz Nº1: APLei - André Fonseca Ruivo

Juíz Nº3: APLei - Ana Paula Almeida



## 4.º Testes de Iniciação e Especialidade

Vila Nova de Poiares | 2025-05-24 - 2025-05-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

|   |        |        |       |                      |             |  |  |           |                |
|---|--------|--------|-------|----------------------|-------------|--|--|-----------|----------------|
| 8 | 127350 | CCDAPA | APCoI | Laura Margarida Rosa |             |  |  |           |                |
|   | Nota   | 5.2    | 5.4   | 5.2                  | Penalização |  |  | Resultado | 5.3 - Aprovado |

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos

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

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

#### Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

#### Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

#### Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

#### Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

#### Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

|  |      |   |   |   |             |  |
|--|------|---|---|---|-------------|--|
|  | 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 - Tânia Marisa Gonçalves

Juíz Árbitro: APLei - Tânia Marisa Gonçalves

Juíz Nº1: APLei - André Fonseca Ruivo

Juíz Nº3: APLei - Ana Paula Almeida



## 4.º Testes de Iniciação e Especialidade

Vila Nova de Poiares | 2025-05-24 - 2025-05-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

|   |        |        |       |                           |             |  |           |                |  |
|---|--------|--------|-------|---------------------------|-------------|--|-----------|----------------|--|
| 9 | 123958 | CCDAPA | APCoI | Constança Santarém Mendes |             |  |           |                |  |
|   | Nota   | 5.2    | 5.1   | 5.0                       | Penalização |  | Resultado | 5.1 - Aprovado |  |

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior atrás 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 |  |
|--|------|---|---|---|-------------|--|

#### Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

#### Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

#### Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

#### Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

#### Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

|  |      |   |   |   |             |  |
|--|------|---|---|---|-------------|--|
|  | 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 - Tânia Marisa Gonçalves

Juíz Árbitro: APLei - Tânia Marisa Gonçalves

Juíz Nº1: APLei - André Fonseca Ruivo

Juíz Nº3: APLei - Ana Paula Almeida



## 4.º Testes de Iniciação e Especialidade

Vila Nova de Poiares | 2025-05-24 - 2025-05-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

|    |        |        |       |                    |             |  |  |           |                |
|----|--------|--------|-------|--------------------|-------------|--|--|-----------|----------------|
| 10 | 128331 | CCDAPA | APCoI | Maria Inês Marques |             |  |  |           |                |
|    | Nota   | 5.1    | 5.3   | 5.0                | Penalização |  |  | Resultado | 5.1 - Aprovado |

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior atrás 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 |  |
|--|------|---|---|---|-------------|--|

#### Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

#### Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

#### Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

#### Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

#### Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

|  |      |   |   |   |             |  |
|--|------|---|---|---|-------------|--|
|  | 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 - Tânia Marisa Gonçalves

Juíz Árbitro: APLei - Tânia Marisa Gonçalves

Juíz Nº1: APLei - André Fonseca Ruivo

Juíz Nº3: APLei - Ana Paula Almeida



## 4.º Testes de Iniciação e Especialidade

Vila Nova de Poiares | 2025-05-24 - 2025-05-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

|    |        |      |       |                     |             |  |  |           |                |
|----|--------|------|-------|---------------------|-------------|--|--|-----------|----------------|
| 11 | 103300 | GRVM | APCoI | Ana Laura Fernandes |             |  |  |           |                |
|    | Nota   | 4.9  | 5.0   | 5.0                 | Penalização |  |  | Resultado | 5.0 - Aprovado |

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos

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

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

#### Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

#### Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

#### Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

#### Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

#### Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

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

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Juíz Árbitro: APLei - Tânia Marisa Gonçalves

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juíz Nº1: APLei - André Fonseca Ruivo

Juíz Nº2: APLei - Tânia Marisa Gonçalves

Juíz Nº3: APLei - Ana Paula Almeida



## 4.º Testes de Iniciação e Especialidade

Vila Nova de Poiares | 2025-05-24 - 2025-05-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

|    |        |      |       |                      |             |  |  |           |                |
|----|--------|------|-------|----------------------|-------------|--|--|-----------|----------------|
| 12 | 128433 | GRVM | APCoi | Alice Maria Baptista |             |  |  |           |                |
|    | Nota   | 5.2  | 5.2   | 5.1                  | Penalização |  |  | Resultado | 5.2 - Aprovado |

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior atrás 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 |  |
|--|------|---|---|---|-------------|--|

#### Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

#### Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

#### Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

#### Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

#### Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

|  |      |    |   |   |             |  |
|--|------|----|---|---|-------------|--|
|  | 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 - Tânia Marisa Gonçalves

Juíz Árbitro: APLei - Tânia Marisa Gonçalves

Juíz Nº1: APLei - André Fonseca Ruivo

Juíz Nº3: APLei - Ana Paula Almeida



## 4.º Testes de Iniciação e Especialidade

Vila Nova de Poiares | 2025-05-24 - 2025-05-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

|    |        |         |       |                       |             |  |  |           |                |
|----|--------|---------|-------|-----------------------|-------------|--|--|-----------|----------------|
| 13 | 125530 | ADEFCCS | APCoI | Samira Abrantes Alves |             |  |  |           |                |
|    | Nota   | 4.9     | 5.1   | 5.2                   | Penalização |  |  | Resultado | 5.1 - Aprovado |

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos

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

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

#### Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

#### Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

#### Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

#### Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

#### Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

|  |      |    |   |   |             |  |
|--|------|----|---|---|-------------|--|
|  | 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 - Tânia Marisa Gonçalves

Juíz Árbitro: APLei - Tânia Marisa Gonçalves

Juíz Nº1: APLei - André Fonseca Ruivo

Juíz Nº3: APLei - Ana Paula Almeida



## 4.º Testes de Iniciação e Especialidade

Vila Nova de Poiares | 2025-05-24 - 2025-05-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

|    |        |         |       |                              |             |  |  |           |                |
|----|--------|---------|-------|------------------------------|-------------|--|--|-----------|----------------|
| 14 | 125532 | ADEFCCS | APCoi | Margarida Rodrigues Lourenço |             |  |  |           |                |
|    | Nota   | 4.9     | 5.0   | 5.0                          | Penalização |  |  | Resultado | 5.0 - Aprovado |

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior atrás 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 |  |
|--|------|---|---|---|-------------|--|

#### Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

#### Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

#### Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

#### Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

#### Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

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

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Juíz Árbitro: APLei - Tânia Marisa Gonçalves

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juíz Nº1: APLei - André Fonseca Ruivo

Juíz Nº2: APLei - Tânia Marisa Gonçalves

Juíz Nº3: APLei - Ana Paula Almeida



## 4.º Testes de Iniciação e Especialidade

Vila Nova de Poiares | 2025-05-24 - 2025-05-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

|    |        |         |       |                        |             |  |  |           |                |
|----|--------|---------|-------|------------------------|-------------|--|--|-----------|----------------|
| 15 | 128205 | ADEFCCS | APCoI | Matilde Correia Santos |             |  |  |           |                |
|    | Nota   | 5.0     | 5.2   | 5.2                    | Penalização |  |  | Resultado | 5.1 - Aprovado |

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior atrás 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 |  |
|--|------|---|---|---|-------------|--|

#### Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

#### Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

#### Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

#### Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

#### Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

|  |      |    |   |   |             |  |
|--|------|----|---|---|-------------|--|
|  | 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 - Tânia Marisa Gonçalves

Juíz Árbitro: APLei - Tânia Marisa Gonçalves

Juíz Nº1: APLei - André Fonseca Ruivo

Juíz Nº3: APLei - Ana Paula Almeida



## 4.º Testes de Iniciação e Especialidade

Vila Nova de Poiares | 2025-05-24 - 2025-05-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

|    |        |      |       |                      |             |  |  |           |                |
|----|--------|------|-------|----------------------|-------------|--|--|-----------|----------------|
| 16 | 123874 | EPAS | APCoI | Mafalda Veiga Santos |             |  |  |           |                |
|    | Nota   | 5.1  | 5.1   | 5.2                  | Penalização |  |  | Resultado | 5.1 - Aprovado |

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior atrás 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 |  |
|--|------|---|---|---|--|--|--|-------------|--|

#### Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

#### Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

#### Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

#### Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

#### Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

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

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Juíz Árbitro: APLei - Tânia Marisa Gonçalves

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juíz Nº1: APLei - André Fonseca Ruivo

Juíz Nº2: APLei - Tânia Marisa Gonçalves

Juíz Nº3: APLei - Ana Paula Almeida



## 4.º Testes de Iniciação e Especialidade

Vila Nova de Poiares | 2025-05-24 - 2025-05-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

|    |        |      |       |                      |             |  |  |           |                |
|----|--------|------|-------|----------------------|-------------|--|--|-----------|----------------|
| 17 | 125157 | ARSM | APCoi | Aurora Silva Laranja |             |  |  |           |                |
|    | Nota   | 5.1  | 5.1   | 5.2                  | Penalização |  |  | Resultado | 5.1 - Aprovado |

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás 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 |  |
|--|------|---|---|---|-------------|--|

#### Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

#### Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

#### Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

#### Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

#### Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

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

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Juíz Árbitro: APLei - Tânia Marisa Gonçalves

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juíz Nº1: APLei - André Fonseca Ruivo

Juíz Nº2: APLei - Tânia Marisa Gonçalves

Juíz Nº3: APLei - Ana Paula Almeida



## 4.º Testes de Iniciação e Especialidade

Vila Nova de Poiares | 2025-05-24 - 2025-05-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

|    |        |      |       |                    |             |  |  |           |                |
|----|--------|------|-------|--------------------|-------------|--|--|-----------|----------------|
| 18 | 104368 | ARSM | APCoi | Anna Júlia Amondes |             |  |  |           |                |
|    | Nota   | 5.1  | 5.1   | 5.2                | Penalização |  |  | Resultado | 5.1 - Aprovado |

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos

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

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

#### Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

#### Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

#### Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

#### Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

#### Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

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

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Juíz Árbitro: APLei - Tânia Marisa Gonçalves

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juíz Nº1: APLei - André Fonseca Ruivo

Juíz Nº2: APLei - Tânia Marisa Gonçalves

Juíz Nº3: APLei - Ana Paula Almeida



## 4.º Testes de Iniciação e Especialidade

Vila Nova de Poiares | 2025-05-24 - 2025-05-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

|    |        |      |       |                  |             |  |  |           |                |
|----|--------|------|-------|------------------|-------------|--|--|-----------|----------------|
| 19 | 125159 | ARSM | APCoi | Isa Maria Freire |             |  |  |           |                |
|    | Nota   | 4.9  | 5.2   | 5.2              | Penalização |  |  | Resultado | 5.1 - Aprovado |

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos

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

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

#### Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

#### Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

#### Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

#### Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

#### Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

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

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

Diretor de Prova: Ivone Martins

Juíz Árbitro: APLei - Tânia Marisa Gonçalves

Calculador/Data Operator: APLei - Josefina Maria Santos

Juíz Nº1: APLei - André Fonseca Ruivo

Juíz Nº2: APLei - Tânia Marisa Gonçalves

Juíz Nº3: APLei - Ana Paula Almeida



## 4.º Testes de Iniciação e Especialidade

Vila Nova de Poiares | 2025-05-24 - 2025-05-25

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

|    |        |      |       |                       |             |  |  |           |                |
|----|--------|------|-------|-----------------------|-------------|--|--|-----------|----------------|
| 20 | 103292 | ARSM | APCoi | Maria Santos Ferreira |             |  |  |           |                |
|    | Nota   | 4.9  | 5.0   | 5.0                   | Penalização |  |  | Resultado | 5.0 - Aprovado |

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás 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 |  |
|--|------|---|---|---|-------------|--|

#### Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

#### Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

#### Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

#### Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

#### Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

|  |      |    |   |   |             |  |
|--|------|----|---|---|-------------|--|
|  | 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 - Tânia Marisa Gonçalves

Juíz Árbitro: APLei - Tânia Marisa Gonçalves

Juíz Nº1: APLei - André Fonseca Ruivo

Juíz Nº3: APLei - Ana Paula Almeida