



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão Municipal de Coruche (GCC) | 2024-03-09 - 2024-03-09

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

13	104686	UDCha			APRib	Leonor Braz Santos		
	Nota	5.0	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	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	-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	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	
------	---	---	---	-------------	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - Vogal para PA da

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APRib - Miguel Lucas Gaspar

Juíz Árbitro: APRib - Miguel Lucas Gaspar

Juíz Nº1: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão Municipal de Coruche (GCC) | 2024-03-09 - 2024-03-09

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

14	104426	UDCh			APRib	Maria Beatriz Gonçalves		
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		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	-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		0	0	0	Penalização	
------	--	---	---	---	-------------	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - Vogal para PA da

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APRib - Miguel Lucas Gaspar

Juíz Árbitro: APRib - Miguel Lucas Gaspar

Juíz Nº1: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão Municipal de Coruche (GCC) | 2024-03-09 - 2024-03-09

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

5										97478			UDCha			APRib			Marta Santos Rodrigues		
					Nota		5.0	5.0	4.9	Penalização							Resultado		5.0 - Aprovado		

Patinar Em Círculo Fechado Para frente

- Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)
- Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)
- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

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

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
------	---	---	---	-------------

Change of edge sobre um pé

- Definir corretamente os rodados exteriores e interiores
- Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés
- Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado

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

Salto de Cavalo

- Utilizar apenas um travão
- Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta
- Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta

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

Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)

- ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador
- Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé

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

Um Body Movement (BM)

- Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Demonstrar fluidez no movimento
- Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - Vogal para PA da

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juiz Nº2: APRib - Miguel Lucas Gaspar

Juiz Árbitro: APRib - Miguel Lucas Gaspar

Juiz Nº1: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juiz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão Municipal de Coruche (GCC) | 2024-03-09 - 2024-03-09

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

3	99775	UDCha			APRib	Maria Carlota Arsénio		
	Nota	5.0	4.9	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

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

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

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

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

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

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

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

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

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

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

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

Dois Body Movements (BM)

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

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

Uma Volta de três em cada sentido

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - Vogal para PA da

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APRib - Miguel Lucas Gaspar

Juíz Árbitro: APRib - Miguel Lucas Gaspar

Juíz Nº1: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão Municipal de Coruche (GCC) | 2024-03-09 - 2024-03-09

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre I

1	94845	UDCha			APRib	Maria Inês Pimenta		
Nota		5.0	4.9	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Waltz Jump (W)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- ****Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

Toe Loop (1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- ****Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

Salchow (1S)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- ****Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

Pião Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- ****Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

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

Transição

—

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - Vogal para PA da

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APRib - Miguel Lucas Gaspar

Juíz Árbitro: APRib - Miguel Lucas Gaspar

Juíz Nº1: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão Municipal de Coruche (GCC) | 2024-03-09 - 2024-03-09

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre I

2	97628	UDCha			APRib	Lara Amorim Madureira		
Nota		5.1	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Waltz Jump (W)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- ****Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

Toe Loop (1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- ****Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

Salchow (1S)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- ****Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

Pião Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- ****Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

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

Transição

—

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - Vogal para PA da

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APRib - Miguel Lucas Gaspar

Juíz Árbitro: APRib - Miguel Lucas Gaspar

Juíz Nº1: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão Municipal de Coruche (GCC) | 2024-03-09 - 2024-03-09

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre I

3										96469			UDCha			APRib			Carlota Maria Cardoso							
										Nota		4.9	4.8	4.8	Penalização						Resultado			4.8 - Reprovado		

Waltz Jump (W)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- ****Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

Toe Loop (1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- ****Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

Salchow (1S)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- ****Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

Pião Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- ****Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

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

Transição

—

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - Vogal para PA da

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APRib - Miguel Lucas Gaspar

Juíz Árbitro: APRib - Miguel Lucas Gaspar

Juíz Nº1: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão Municipal de Coruche (GCC) | 2024-03-09 - 2024-03-09

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre I

4	94996	UDCha			APRib	Inês Vaz Cruz			
	Nota	5.0	5.0	4.9	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado	

Waltz Jump (W)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- ****Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

Toe Loop (1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- ****Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

Salchow (1S)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- ****Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

Pião Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- ****Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

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

Transição

—

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - Vogal para PA da

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APRib - Miguel Lucas Gaspar

Juíz Árbitro: APRib - Miguel Lucas Gaspar

Juíz Nº1: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão Municipal de Coruche (GCC) | 2024-03-09 - 2024-03-09

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre II

1										94129			UDCha			APRib			Laura Garrido Tanoeiro										
										Nota		4.7		4.7		4.7		Penalização						Resultado			4.7 - Reprovado		

Combinação De Salchow/Toe Loop (1S+1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos
- ****Realizar a rotação completa dos dois saltos
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

Flip (1F)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- ****Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

Loop (1Lo)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- ****Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

Pião Vertical Exterior Trás Ou Exterior Frente ou Interior Frente (U BO/FO/FI)

- Executar a entrada de forma regulamentar, com deslocação em velocidade horizontal
- ****Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da centragem e da posição, sem uso dos travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso dos travões

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

Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos
- Realizar o XF e o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador
- Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo, e caso se inclua Travelling, deve-se manter um ritmo constante de execução durante a:

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

Transição

—

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - Vogal para PA da

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APRib - Miguel Lucas Gaspar

Juíz Árbitro: APRib - Miguel Lucas Gaspar

Juíz Nº1: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (2º)

Pavilhão Municipal de Coruche (GCC) | 2024-03-09 - 2024-03-09

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre II

2	97628	UDCha	APRib	Lara Amorim Madureira
	Nota	4.6	4.6	4.7
			Penalização	
				Resultado
				4.6 - Reprovado

Combinação De Salchow/Toe Loop (1S+1T)				
— Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos				
— ****Realizar a rotação completa dos dois saltos				
— Definir a posição de saída sem uso dos travões				
	Nota	0	0	0
				Penalização

Flip (1F)				
— Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto				
— ****Realizar a rotação completa do salto				
— Definir a posição de saída sem uso dos travões				
	Nota	-1	-1	-1
				Penalização

Loop (1Lo)				
— Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto				
— ****Realizar a rotação completa do salto				
— Definir a posição de saída sem uso dos travões				
	Nota	0	0	0
				Penalização

Pião Vertical Exterior Trás Ou Exterior Frente ou Interior Frente (U BO/FO/FI)				
— Executar a entrada de forma regulamentar, com deslocação em velocidade horizontal				
— ****Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da centragem e da posição, sem uso dos travões				
— Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso dos travões				
	Nota	-2	-2	-2
				Penalização

Footwork Sequence (FoSq)				
— Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída dos turns e steps exigidos				
— Realizar o XF e o OpMk apoiando o pé livre junto do pé portador				
— Os Three Turns (3t) deverão ser executados sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo, e caso se inclua Travelling, deve-se manter um ritmo constante de execução durante a:				
	Nota	-1	-1	0
				Penalização

Transição				
—				
	Nota	0	0	0
				Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - Vogal para PA da
Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa
Juíz Nº2: APRib - Miguel Lucas Gaspar

Juíz Árbitro: APRib - Miguel Lucas Gaspar
Juíz Nº1: APRib - Ana Beatriz Ventura
Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira