



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

10	126051	ASSSCC			APCoi	Pedro Alexandre Branco		
Nota		5.2	5.3	5.3	Penalização		Resultado	5.3 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

Curvas exteriores sobre um pé

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

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

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

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha

Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva

Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

11	126127	ASSSCC			APCoi	Gabriela Maia Lourenço		
	Nota	5.2	5.0	5.1	Penalização		Resultado	5.1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

Curvas exteriores sobre um pé

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

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

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

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha

Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva

Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

12	125675	ASSSCC			APCoi	Beatriz Sofia Diogo			
Nota		5.0	5.0	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	0	Penalização	
------	--	---	---	---	-------------	--

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

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

Nota		0	0	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 Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha

Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva

Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

2	99970	ASSSCC	APCoi	Júlia Marques Vieira					
	Nota	4.9	4.9	4.9	Penalização			Resultado	4.9 - Reprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

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

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

Deslizar em posição de Avião (Camel)

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

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- 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
------	---	---	---	-------------

Combinação: Piquê Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside – 3t FO)

- Executar o piquê com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

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

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

Patinar num círculo fechado para trás

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha

Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva

Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

2	77271	ASSSCC	APCoi	Eduardo Rui Cunha
	Nota	5.4	5.3	5.4
			Penalização	
				Resultado
				5.4 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

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

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

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

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

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

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

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

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

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juiz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juiz Nº1: APRib - Rita Maria Silva

Juiz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho

Juiz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Solo Dance II

1	78334	ASSCC			APCo	Dara Roseiro Marques			
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalizaço			Resultado	5.0 - Aprovado

COMPULSORY DANCE: City Blues – Nível 3 (três KP a escolher entre as duas sequências)

- **** Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente os Dropped Chassé (DpCh), Swings (Sw) e Cross in Front (XF).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama).

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

Travelling Sequence: Nível 1

- **** Executar dois (2) sets de pelo menos três (3) rotações.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

	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	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Transição

–

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha

Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva

Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (3º)

Pavilhão Municipal do Pinheiro - Ourem (JO) | 2024-04-20 - 2024-04-20

Folhas Detalhadas | Detalhe

Solo Dance III

1	78334	ASSSCC			APCoi	Dara Roseiro Marques			
Nota		5.0	5.0	4.9	Penalização		Resultado		5.0 - Aprovado

COMPULSORY DANCE: Carlos Tango – Nível 3 (três KP a escolher entre as duas sequências)

- **** Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente os Runs (R), Dropped Chassê (DpCh), Chassê (Ch) e Swings (Sw).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama).

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

Artistic Sequence: Nível 2

- Definir os rodados e lóbulos de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção do nível requerido.
- **** Executar três (3) Skating Elements válidos na Artistic Sequence e dois (2) Choctaw (Cw) válidos, um clockwise e um anticlockwise, na No Hold, de acordo com as regras WS ATC 202.
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada.

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

Travelling Sequence: Nível 2

- **** Executar pelo menos dois (2) sets de pelo menos três (3) rotações, em sentidos opostos.
- Realizar o exercício num tempo máximo de dez (10) segundos.
- Executar os turns de forma ritmada e contínua.

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

Transição

—

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APRib - Filipa Mendes Carvalho

Juíz Árbitro: APLis - Joana Filipa Canha

Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva

Juíz Nº3: APRib - Beatriz Isabel Ferreira