



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Jacome Ratton (SCT) | 2024-05-25 - 2024-05-25

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

29	126893	HCSta			APRib	Shangzao Li			
	Nota	5.1	5.1	5.2	Penalização			Resultado	5.1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

Curvas exteriores sobre um pé

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

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

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

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

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

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juíz Árbitro: APLis - Maria João Ferreira

Juíz Nº1: APRib - Beatriz Isabel Ferreira

Juíz Nº3: APRib - Ana Cristina Santos



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Jacome Ratton (SCT) | 2024-05-25 - 2024-05-25

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

30	127054	HCSta			APRib	Paula Quintina Bravo			
	Nota	4.9	4.9	4.9	Penalização			Resultado	4.9 - Reprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

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

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juíz Árbitro: APLis - Maria João Ferreira

Juíz Nº1: APRib - Beatriz Isabel Ferreira

Juíz Nº3: APRib - Ana Cristina Santos



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Jacome Ratton (SCT) | 2024-05-25 - 2024-05-25

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

31	127024	HCSta			APRib	Maria Rita Serra		
Nota		5.2	5.1	5.2	Penalização		Resultado	5.2 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

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

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

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

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

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

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

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juíz Árbitro: APLis - Maria João Ferreira

Juíz Nº1: APRib - Beatriz Isabel Ferreira

Juíz Nº3: APRib - Ana Cristina Santos



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Jacome Ratton (SCT) | 2024-05-25 - 2024-05-25

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

27	126893	HCSta			APRib	Shangzao Li			
	Nota	5.1	5.1	5.0	Penalização		Resultado	5.1 - 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	0	0	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	1	1	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	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

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

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juiz Nº2: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juiz Árbitro: APLis - Maria João Ferreira

Juiz Nº1: APRib - Beatriz Isabel Ferreira

Juiz Nº3: APRib - Ana Cristina Santos



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Jacome Ratton (SCT) | 2024-05-25 - 2024-05-25

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

28	98908	HCSta			APRib	Vitória Botequim Piedade		
Nota		5.0	5.1	5.0	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	0	0	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	1	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	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

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

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juiz Nº2: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juiz Árbitro: APLis - Maria João Ferreira

Juiz Nº1: APRib - Beatriz Isabel Ferreira

Juiz Nº3: APRib - Ana Cristina Santos



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Jacome Ratton (SCT) | 2024-05-25 - 2024-05-25

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

7	102497	HCSta			APRib	Maria Carvalho Santos		
	Nota	4.9	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

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	0	0	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 APR

Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APRiB - Ana Beatriz Ventura

Juíz Árbitro: APLis - Maria João Ferreira

Juíz Nº1: APRiB - Beatriz Isabel Ferreira

Juíz Nº3: APRiB - Ana Cristina Santos



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Jacome Ratton (SCT) | 2024-05-25 - 2024-05-25

Folhas Detalhadas | Detalhe

Solo Dance I

1	82183	HCSta			APRib	Dinis Azinheira Ricardo		
Nota		5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Compulsory Dance: And Foxtrot

- **** Respeitar as batidas da música (timing).
- Executar corretamente e definir as "And Position", Stroke (S), Chassé (Ch) e "Runs" ou Progressivos (R).
- Respeitar o número máximo de 24 batidas na entrada e cumprir a Pattern (diagrama)

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

Travelling Sequence: Nível Base

- **** Executar dois (2) sets de pelo menos duas (2) rotações.
- 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 APR

Juíz Árbitro: APLis - Maria João Ferreira

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº1: APRib - Beatriz Isabel Ferreira

Juíz Nº2: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juíz Nº3: APRib - Ana Cristina Santos



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Jacome Ratton (SCT) | 2024-05-25 - 2024-05-25

Folhas Detalhadas | Detalhe

Solo Dance II

1	87814	HCSta			APRib	Maria Madalena Regueira		
Nota		5.0	5.0	5.1	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

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

- **** 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	1	Penalização	
------	--	---	---	---	-------------	--

Transição

–

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

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

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juíz Árbitro: APLis - Maria João Ferreira

Juíz Nº1: APRib - Beatriz Isabel Ferreira

Juíz Nº3: APRib - Ana Cristina Santos



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Jacome Ratton (SCT) | 2024-05-25 - 2024-05-25

Folhas Detalhadas | Detalhe

Solo Dance II

2	75507	HCSta		APRib	Filipa Azinheira Ricardo			
	Nota	4.9	5.0	5.0	Penalização		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	-1	-1	-1		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	1	1		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

Transição

–

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

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

Juíz Árbitro: APLis - Maria João Ferreira

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº1: APRib - Beatriz Isabel Ferreira

Juíz Nº2: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juíz Nº3: APRib - Ana Cristina Santos