



## 5º Testes de Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2024-07-06 - 2024-07-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |  |     |       |     |  |       |  |             |                       |  |  |  |           |  |  |                |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--------|--|-----|-------|-----|--|-------|--|-------------|-----------------------|--|--|--|-----------|--|--|----------------|--|
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 125995 |  |     | SCDGR |     |  | APRib |  |             | Francisca Maria Roque |  |  |  |           |  |  |                |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 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 | 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 | -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: Clara Marcos

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APLi - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLi - Cláudia Marques

Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva

Juíz Nº3: APRib - Ana Beatriz Ventura



## 5º Testes de Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2024-07-06 - 2024-07-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|   |        |       |       |                          |             |  |                          |
|---|--------|-------|-------|--------------------------|-------------|--|--------------------------|
| 6 | 125985 | SCDGR | APRib | Rita Carolina Nascimento |             |  |                          |
|   | Nota   | 4.9   | 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 | 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 | -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 | 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: Clara Marcos

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APLi - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLi - Cláudia Marques

Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva

Juíz Nº3: APRib - Ana Beatriz Ventura



## 5º Testes de Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2024-07-06 - 2024-07-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|   |        |       |     |     |             |                         |           |                |
|---|--------|-------|-----|-----|-------------|-------------------------|-----------|----------------|
| 7 | 127476 | SCDGR |     |     | APRib       | Mariana Paulino Machado |           |                |
|   | Nota   | 5.0   | 5.2 | 5.0 | 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 | 1 | 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 | 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 | 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: Clara Marcos

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APLi - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLi - Cláudia Marques

Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva

Juíz Nº3: APRib - Ana Beatriz Ventura



## 5º Testes de Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2024-07-06 - 2024-07-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|   |        |       |     |     |             |                           |           |                |
|---|--------|-------|-----|-----|-------------|---------------------------|-----------|----------------|
| 8 | 126727 | SCDGR |     |     | APRib       | Gonçalo Andrade Rodrigues |           |                |
|   | 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 | -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 | 0 | 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 | 1 | 1 | 1 | Penalização |  |
|------|---|---|---|-------------|--|

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

Diretor de Prova: Clara Marcos

Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APLi - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLi - Cláudia Marques

Juíz Nº1: APRiB - Rita Maria Silva

Juíz Nº3: APRiB - Ana Beatriz Ventura



## 5º Testes de Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2024-07-06 - 2024-07-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|   |        |       |     |     |             |                  |           |                |
|---|--------|-------|-----|-----|-------------|------------------|-----------|----------------|
| 9 | 126729 | SCDGR |     |     | APRib       | Jaime José Abade |           |                |
|   | Nota   | 5.0   | 4.9 | 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 | -1 | 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 | 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: Clara Marcos

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APLei - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLei - Cláudia Marques

Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva

Juíz Nº3: APRib - Ana Beatriz Ventura



## 5º Testes de Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2024-07-06 - 2024-07-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|    |        |       |     |     |             |                          |           |                |
|----|--------|-------|-----|-----|-------------|--------------------------|-----------|----------------|
| 10 | 125994 | SCDGR |     |     | APRib       | Mariana Marques Figueira |           |                |
|    | Nota   | 4.9   | 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 | 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 | -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 | 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: Clara Marcos

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APLei - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLei - Cláudia Marques

Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva

Juíz Nº3: APRib - Ana Beatriz Ventura



## 5º Testes de Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2024-07-06 - 2024-07-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

|    |       |       |       |                     |             |  |                           |
|----|-------|-------|-------|---------------------|-------------|--|---------------------------|
| 17 | 99044 | SCDGR | APRib | Alice Estrelo Lopes |             |  |                           |
|    | Nota  | 4.7   | 4.7   | 4.7                 | Penalização |  | Resultado 4.7 - Reprovado |

#### 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 | -1 | -1 | -1 |  | 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 | -2 | -2 | -2 |  | 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: Clara Marcos

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juiz Nº2: APLei - Cláudia Marques

Juiz Árbitro: APLei - Cláudia Marques

Juiz Nº1: APRib - Rita Maria Silva

Juiz Nº3: APRib - Ana Beatriz Ventura



## 5º Testes de Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2024-07-06 - 2024-07-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

|      |       |       |     |     |             |                   |  |           |                |
|------|-------|-------|-----|-----|-------------|-------------------|--|-----------|----------------|
| 18   | 99402 | SCDGR |     |     | APRib       | Sofia Souto Venda |  |           |                |
| 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 |  | -1 | -1 | -1 | 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 | 1 | 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 |  | 1 | 1 | 0 | Penalização |  |
|------|--|---|---|---|-------------|--|

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

Diretor de Prova: Clara Marcos

Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa

Juiz Nº2: APLi - Cláudia Marques

Juiz Árbitro: APLi - Cláudia Marques

Juiz Nº1: APRiB - Rita Maria Silva

Juiz Nº3: APRiB - Ana Beatriz Ventura



## 5º Testes de Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2024-07-06 - 2024-07-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. III

|      |        |       |       |                          |             |                |
|------|--------|-------|-------|--------------------------|-------------|----------------|
| 4    | 103030 | SCDGR | APRiB | Eliana Antunes Cristovão |             |                |
| Nota |        | 5.0   | 5.2   | 5.0                      | Penalização | Resultado      |
|      |        |       |       |                          |             | 5.1 - 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 |  | 0 | 1 | 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 | 1 | 0 | Penalização |
|------|--|---|---|---|-------------|

#### Patinar num círculo fechado para trás

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

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

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

Diretor de Prova: Clara Marcos

Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa

Juiz Nº2: APLi - Cláudia Marques

Juiz Árbitro: APLi - Cláudia Marques

Juiz Nº1: APRiB - Rita Maria Silva

Juiz Nº3: APRiB - Ana Beatriz Ventura



## 5º Testes de Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2024-07-06 - 2024-07-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. III

|   |        |       |     |     |             |                      |           |                |
|---|--------|-------|-----|-----|-------------|----------------------|-----------|----------------|
| 5 | 103041 | SCDGR |     |     | APRib       | Benedita Inês Viegas |           |                |
|   | Nota   | 5.0   | 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 | 0 | 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: Clara Marcos

Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APLi - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLi - Cláudia Marques

Juíz Nº1: APRiB - Rita Maria Silva

Juíz Nº3: APRiB - Ana Beatriz Ventura



## 5º Testes de Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2024-07-06 - 2024-07-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. III

|   |       |       |     |     |             |                      |           |                |
|---|-------|-------|-----|-----|-------------|----------------------|-----------|----------------|
| 6 | 89990 | SCDGR |     |     | APRib       | Erica Sofia Bernardo |           |                |
|   | Nota  | 5.1   | 4.9 | 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 | -1 | 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 | 0 | 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 | 1 | 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: Clara Marcos

Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APLi - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLi - Cláudia Marques

Juíz Nº1: APRiB - Rita Maria Silva

Juíz Nº3: APRiB - Ana Beatriz Ventura



## 5º Testes de Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2024-07-06 - 2024-07-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. III

|      |        |       |       |                           |           |                 |
|------|--------|-------|-------|---------------------------|-----------|-----------------|
| 7    | 103009 | SCDGR | APRib | Matilde Tavares Gonçalves |           |                 |
| Nota | 4.7    | 4.6   | 4.8   | Penalização               | Resultado | 4.7 - 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 | -2 | -2 | -1 | 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 | -1 | 0 | Penalização |
|------|---|----|---|-------------|

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

Diretor de Prova: Clara Marcos

Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APLi - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLi - Cláudia Marques

Juíz Nº1: APRiB - Rita Maria Silva

Juíz Nº3: APRiB - Ana Beatriz Ventura



## 5º Testes de Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2024-07-06 - 2024-07-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

|   |        |       |     |     |             |                    |           |                |
|---|--------|-------|-----|-----|-------------|--------------------|-----------|----------------|
| 8 | 103039 | SCDGR |     |     | APRib       | Dânia Filipa Roque |           |                |
|   | Nota   | 5.1   | 5.0 | 4.9 | Penalização |                    | Resultado | 5.0 - Aprovado |

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

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

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

Diretor de Prova: Clara Marcos

Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APLi - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLi - Cláudia Marques

Juíz Nº1: APRiB - Rita Maria Silva

Juíz Nº3: APRiB - Ana Beatriz Ventura



## 5º Testes de Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2024-07-06 - 2024-07-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

|   |        |       |     |     |             |                      |           |                |
|---|--------|-------|-----|-----|-------------|----------------------|-----------|----------------|
| 9 | 103036 | SCDGR |     |     | APRib       | Camila Maria Caseiro |           |                |
|   | Nota   | 5.2   | 5.2 | 5.1 | Penalização |                      | Resultado | 5.2 - Aprovado |

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

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

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

Diretor de Prova: Clara Marcos

Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APLi - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLi - Cláudia Marques

Juíz Nº1: APRiB - Rita Maria Silva

Juíz Nº3: APRiB - Ana Beatriz Ventura



## 5º Testes de Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2024-07-06 - 2024-07-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

|    |        |                 |       |                    |
|----|--------|-----------------|-------|--------------------|
| 10 | 103034 | SCDGR           | APRiB | Aurea Sofia Pardal |
|    | Nota   | 4.6             | 4.5   | 4.6                |
|    |        | Penalização     |       |                    |
|    |        | Resultado       |       |                    |
|    |        | 4.6 - Reprovado |       |                    |

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

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

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

Diretor de Prova: Clara Marcos

Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APLei - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLei - Cláudia Marques

Juíz Nº1: APRiB - Rita Maria Silva

Juíz Nº3: APRiB - Ana Beatriz Ventura



## 5º Testes de Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2024-07-06 - 2024-07-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

|    |        |       |       |                          |             |  |                          |
|----|--------|-------|-------|--------------------------|-------------|--|--------------------------|
| 11 | 103030 | SCDGR | APRiB | Eliana Antunes Cristovão |             |  |                          |
|    | Nota   | 5.0   | 5.0   | 5.0                      | Penalização |  | Resultado 5.0 - Aprovado |

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

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

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

Diretor de Prova: Clara Marcos

Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APLi - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLi - Cláudia Marques

Juíz Nº1: APRiB - Rita Maria Silva

Juíz Nº3: APRiB - Ana Beatriz Ventura



## 5º Testes de Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2024-07-06 - 2024-07-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

|    |       |       |     |     |             |                            |           |                |
|----|-------|-------|-----|-----|-------------|----------------------------|-----------|----------------|
| 12 | 99390 | SCDGR |     |     | APRib       | Matilde Abalada Felisberto |           |                |
|    | Nota  | 5.0   | 5.0 | 4.9 | Penalização |                            | Resultado | 5.0 - Aprovado |

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

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

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

Diretor de Prova: Clara Marcos

Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APLi - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLi - Cláudia Marques

Juíz Nº1: APRiB - Rita Maria Silva

Juíz Nº3: APRiB - Ana Beatriz Ventura



## 5º Testes de Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2024-07-06 - 2024-07-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

|    |        |       |       |                      |             |  |                          |
|----|--------|-------|-------|----------------------|-------------|--|--------------------------|
| 13 | 103041 | SCDGR | APRib | Benedita Inês Viegas |             |  |                          |
|    | Nota   | 4.9   | 5.0   | 5.0                  | Penalização |  | Resultado 5.0 - Aprovado |

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

- 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 | 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 | 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: Clara Marcos

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APLei - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLei - Cláudia Marques

Juíz Nº1: APRib - Rita Maria Silva

Juíz Nº3: APRib - Ana Beatriz Ventura



## 5º Testes de Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2024-07-06 - 2024-07-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

|    |       |       |       |                      |             |  |                          |
|----|-------|-------|-------|----------------------|-------------|--|--------------------------|
| 14 | 89990 | SCDGR | APRiB | Erica Sofia Bernardo |             |  |                          |
|    | Nota  | 5.0   | 4.9   | 5.0                  | Penalização |  | Resultado 5.0 - Aprovado |

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

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

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

Diretor de Prova: Clara Marcos

Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APLi - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLi - Cláudia Marques

Juíz Nº1: APRiB - Rita Maria Silva

Juíz Nº3: APRiB - Ana Beatriz Ventura



## 5º Testes de Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2024-07-06 - 2024-07-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. V

| 1 | 101818 | SCDGR | APRiB | Inês Abade |             |  |                          |
|---|--------|-------|-------|------------|-------------|--|--------------------------|
|   | Nota   | 5.1   | 5.3   | 5.1        | Penalização |  | Resultado 5.2 - 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 | 1 | 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 | 1 | 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 | 1 | 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: Clara Marcos

Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa

Juiz Nº2: APLi - Cláudia Marques

Juiz Árbitro: APLi - Cláudia Marques

Juiz Nº1: APRiB - Rita Maria Silva

Juiz Nº3: APRiB - Ana Beatriz Ventura



## 5º Testes de Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2024-07-06 - 2024-07-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

|   |  |  |  |  |      |  |     |  |     |        |     |  |             |  |  |       |  |  |                        |           |  |                |  |
|---|--|--|--|--|------|--|-----|--|-----|--------|-----|--|-------------|--|--|-------|--|--|------------------------|-----------|--|----------------|--|
| 2 |  |  |  |  |      |  |     |  |     | 101816 |     |  | SCDGR       |  |  | APRib |  |  | Constança Maria Viegas |           |  |                |  |
|   |  |  |  |  | Nota |  | 5.0 |  | 5.0 |        | 5.1 |  | 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 | -1 | -1 | 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 | 1 | 0 | 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 | 1 | 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: Clara Marcos

Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa

Juiz Nº2: APLi - Cláudia Marques

Juiz Árbitro: APLi - Cláudia Marques

Juiz Nº1: APRiB - Rita Maria Silva

Juiz Nº3: APRiB - Ana Beatriz Ventura



## 5º Testes de Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2024-07-06 - 2024-07-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

|   |       |       |       |                      |             |  |                          |
|---|-------|-------|-------|----------------------|-------------|--|--------------------------|
| 3 | 89990 | SCDGR | APRiB | Erica Sofia Bernardo |             |  |                          |
|   | Nota  | 5.1   | 5.2   | 5.1                  | Penalização |  | Resultado 5.1 - 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 | 1 | 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 | 1 | 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: Clara Marcos

Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa

Juiz Nº2: APLi - Cláudia Marques

Juiz Árbitro: APLi - Cláudia Marques

Juiz Nº1: APRiB - Rita Maria Silva

Juiz Nº3: APRiB - Ana Beatriz Ventura



## 5º Testes de Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2024-07-06 - 2024-07-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre II

|   |       |       |     |     |             |                     |           |                 |
|---|-------|-------|-----|-----|-------------|---------------------|-----------|-----------------|
| 9 | 94199 | SCDGR |     |     | APRib       | Inês Madeira Pombal |           |                 |
|   | Nota  | 4.8   | 4.9 | 4.9 | Penalização |                     | Resultado | 4.9 - 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 | 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 | -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 | 0 | 0 | Penalização |
|------|---|---|---|-------------|

#### Transição

—

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

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

Diretor de Prova: Clara Marcos

Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APLi - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLi - Cláudia Marques

Juíz Nº1: APRiB - Rita Maria Silva

Juíz Nº3: APRiB - Ana Beatriz Ventura



## 5º Testes de Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2024-07-06 - 2024-07-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre II

|    |       |       |     |     |             |                       |           |                |
|----|-------|-------|-----|-----|-------------|-----------------------|-----------|----------------|
| 10 | 78437 | SCDGR |     |     | APRib       | Alexandra Remih Nunes |           |                |
|    | Nota  | 5.0   | 4.9 | 5.0 | Penalização |                       | Resultado | 5.0 - Aprovado |

#### 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 | -1 | 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 | 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 | 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: Clara Marcos

Juíz Árbitro: APLei - Cláudia Marques

Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº1: APRiB - Rita Maria Silva

Juíz Nº2: APLei - Cláudia Marques

Juíz Nº3: APRiB - Ana Beatriz Ventura



## 5º Testes de Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2024-07-06 - 2024-07-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre III

|   |       |       |       |                     |             |  |                          |
|---|-------|-------|-------|---------------------|-------------|--|--------------------------|
| 8 | 89992 | SCDGR | APRiB | Inês Sofia Traguedo |             |  |                          |
|   | Nota  | 5.0   | 4.9   | 5.0                 | Penalização |  | Resultado 5.0 - Aprovado |

#### Thoren (1Th)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto usando apenas as rodas para a impulsão
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

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

#### Lutz (1Lz)

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

#### Combinação De 2 A 4 Saltos

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

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

#### Combinação De 2 Piões Verticais

- Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após a estabilização de cada pião, sem uso de travões
- Definir a posição de saída sem uso de travões

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

#### Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1
- 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"
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada

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

#### Transição

—

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

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

Diretor de Prova: Clara Marcos

Juíz Árbitro: APLei - Cláudia Marques

Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº1: APRiB - Rita Maria Silva

Juíz Nº2: APLei - Cláudia Marques

Juíz Nº3: APRiB - Ana Beatriz Ventura



## 5º Testes de Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2024-07-06 - 2024-07-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre III

|   |       |       |     |     |             |                       |           |                |
|---|-------|-------|-----|-----|-------------|-----------------------|-----------|----------------|
| 9 | 78437 | SCDGR |     |     | APRib       | Alexandra Remih Nunes |           |                |
|   | Nota  | 5.0   | 5.0 | 5.0 | Penalização |                       | Resultado | 5.0 - Aprovado |

|                                                                                                                                                                                                                             |   |   |   |             |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------------|--|--|
| <b>Thoren (1Th)</b><br>— Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto usando apenas as rodas para a impulsão<br>— ****Realizar a rotação completa do salto<br>— Definir a posição de saída sem uso dos travões |   |   |   |             |  |  |
| Nota                                                                                                                                                                                                                        | 0 | 0 | 0 | Penalização |  |  |

|                                                                                                                                                                                    |   |   |   |             |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------------|--|--|
| <b>Lutz (1Lz)</b><br>— Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto<br>— ****Realizar a rotação completa do salto<br>— Definir a posição de saída sem uso dos travões |   |   |   |             |  |  |
| Nota                                                                                                                                                                               | 0 | 0 | 0 | Penalização |  |  |

|                                                                                                                                                                                                        |   |   |   |             |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------------|--|--|
| <b>Combinação De 2 A 4 Saltos</b><br>— Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos<br>— ****Realizar a rotação completa dos saltos<br>— Definir a posição de saída sem uso dos travões |   |   |   |             |  |  |
| Nota                                                                                                                                                                                                   | 0 | 0 | 0 | Penalização |  |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |   |   |             |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------------|--|--|
| <b>Combinação De 2 Piões Verticais</b><br>— Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar<br>— ****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após a estabilização de cada pião, sem uso de travões<br>— Definir a posição de saída sem uso de travões |   |   |   |             |  |  |
| Nota                                                                                                                                                                                                                                                                       | 0 | 0 | 0 | Penalização |  |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |             |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------------|--|--|
| <b>Footwork Sequence (FoSq)</b><br>— Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1<br>— 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"<br>— Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada |   |   |   |             |  |  |
| Nota                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 0 | 0 | 0 | Penalização |  |  |

|                       |   |   |   |             |  |  |
|-----------------------|---|---|---|-------------|--|--|
| <b>Transição</b><br>— |   |   |   |             |  |  |
| Nota                  | 0 | 0 | 0 | Penalização |  |  |

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

Diretor de Prova: Clara Marcos

Juíz Árbitro: APLei - Cláudia Marques

Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº1: APRiB - Rita Maria Silva

Juíz Nº2: APLei - Cláudia Marques

Juíz Nº3: APRiB - Ana Beatriz Ventura



## 5º Testes de Iniciação e Especialidade

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo | 2024-07-06 - 2024-07-06

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre IV

|   |       |       |     |     |             |                      |  |           |                |
|---|-------|-------|-----|-----|-------------|----------------------|--|-----------|----------------|
| 1 | 77576 | SCDGR |     |     | APRib       | Diogo Afonso Correia |  |           |                |
|   | Nota  | 5.1   | 5.1 | 5.0 | Penalização |                      |  | Resultado | 5.1 - Aprovado |

#### Axel (1A)

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

#### Combinação De 2 A 4 Saltos

- Respeitar a entrada regulamentar definida para todos os saltos executados
- \*\*\*\*Realizar a rotação completa dos saltos
- Definir a posição de saída de todos os saltos sem uso dos travões

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

#### Pião Com Difficult Position

- Executar a entrada e centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar três (3) rotações no pião escolhido, das quais pelo menos duas (2) deverão ser na Difficult Position, contadas após a definição e estabilização da Difficult Position escolhida
- Executar uma saída regulamentar, sem uso de travões

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

#### Pião Em Baixo Isolado (Sit Spin)

- Definir a posição mantendo a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição
- Executar uma saída regulamentar, sem uso de travões, verticalizando o pião antes do momento de saída, sem toque/auxílio do pé livre no solo

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

#### Footwork Sequence (FoSq)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSq1
- Definir corretamente e de forma evidente os rodados e lóbulos na execução dos Choctaw (Cw)
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada

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

#### Transição

—

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

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

Diretor de Prova: Clara Marcos

Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APLei - Cláudia Marques

Juíz Árbitro: APLei - Cláudia Marques

Juíz Nº1: APRiB - Rita Maria Silva

Juíz Nº3: APRiB - Ana Beatriz Ventura