



## 10ºs testes distritais 2022

Grândola (HCPG) - Complexo Desportivo Municipal José Afonso | 2022-09-10 - 2022-09-11

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

2	97777	HCPG	APSet	Margaritta Gonçalves Caels		
Nota	5,0	5,0	4,9	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado

#### Patinar num Círculo Fechado para a Frente

- Definição de Stroke Forward Outside (S FO) e Forward Inside (S FI).
- Correta execução do Cross-Stroke (XS).
- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke (S) Inside e o início do Stroke (S) Outside seguinte.

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

#### Deslizar para trás na Posição de Quatro

- Aquisição da posição requerida de forma rápida e correta.
- Cinco (5) metros sobre cada um dos pés.
- Tronco direito.

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

#### Swing Forward Outside (Sw FO)

- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem grandes oscilações de tronco.
- \*\*\*Manutenção clara do rodado exterior durante toda a execução do exercício.\*\*\*
- Finalização do exercício em posição "AND", sem alteração de rodado.

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

#### Travagem em Semi-Afundo para a Frente

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

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

#### Um Body Movement

- Duração mínima de dois (2) segundos.
- De acordo com o estilo e ritmo musical escolhido.
- \*\*\*Utilização do tronco e membros superiores.\*\*\*

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

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

Diretor de Prova: Isabel Palma

Juíz Árbitro: Diogo Leonardo

Calculador/Data Operator: Odete Petpétuo

Juíz Nº1: Andreia Monteiro

Juíz Nº2: Diogo Leonardo

Juíz Nº3: Inê Rosado



## 10ºs testes distritais 2022

Grândola (HCPG) - Complexo Desportivo Municipal José Afonso | 2022-09-10 - 2022-09-11

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

3	93162	HCPG			APSet	Maria de Pires	
	Nota	5,1	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

#### Patinar num Círculo Fechado para a Frente

- Definição de Stroke Forward Outside (S FO) e Forward Inside (S FI).
- Correta execução do Cross-Stroke (XS).
- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke (S) Inside e o início do Stroke (S) Outside seguinte.

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

#### Deslizar para trás na Posição de Quatro

- Aquisição da posição requerida de forma rápida e correta.
- Cinco (5) metros sobre cada um dos pés.
- Tronco direito.

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

#### Swing Forward Outside (Sw FO)

- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem grandes oscilações de tronco.
- \*\*\*Manutenção clara do rodado exterior durante toda a execução do exercício.\*\*\*
- Finalização do exercício em posição "AND", sem alteração de rodado.

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

#### Travagem em Semi-Afundo para a Frente

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

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

#### Um Body Movement

- Duração mínima de dois (2) segundos.
- De acordo com o estilo e ritmo musical escolhido.
- \*\*\*Utilização do tronco e membros superiores.\*\*\*

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

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

Diretor de Prova: Isabel Palma

Juíz Árbitro: Diogo Leonardo

Calculador/Data Operator: Odete Petpétuo

Juíz Nº1: Andreia Monteiro

Juíz Nº2: Diogo Leonardo

Juíz Nº3: Inê Rosado



## 10<sup>os</sup> testes distritais 2022

Grândola (HCPG) - Complexo Desportivo Municipal José Afonso | 2022-09-10 - 2022-09-11

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

4	97671	HCPG			APSet	Miriam Freitas Inocêncio		
Nota		5,0	5,0	4,9	Penalização	Resultado		5.0 - Aprovado

<b>Patinar num Círculo Fechado para a Frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definição de Stroke Forward Outside (S FO) e Forward Inside (S FI).</li> <li>- Correta execução do Cross-Stroke (XS).</li> <li>- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke (S) Inside e o início do Stroke (S) Outside seguinte.</li> </ul>								
Nota		0	0	0	Penalização			

<b>Deslizar para trás na Posição de Quatro</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aquisição da posição requerida de forma rápida e correta.</li> <li>- Cinco (5) metros sobre cada um dos pés.</li> <li>- Tronco direito.</li> </ul>								
Nota		0	0	0	Penalização			

<b>Swing Forward Outside (Sw FO)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem grandes oscilações de tronco.</li> <li>- ***Manutenção clara do rodado exterior durante toda a execução do exercício.***</li> <li>- Finalização do exercício em posição "AND", sem alteração de rodado.</li> </ul>								
Nota		0	0	-1	Penalização			

<b>Travagem em Semi-Afundo para a Frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- No final do exercício o atleta deverá ficar completamente imobilizado.</li> <li>- A perna da frente deverá estar semi fletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente.</li> <li>- Os ombros, cabeça, bacia e o calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal.</li> </ul>								
Nota		0	0	0	Penalização			

<b>Um Body Movement</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duração mínima de dois (2) segundos.</li> <li>- De acordo com o estilo e ritmo musical escolhido.</li> <li>- ***Utilização do tronco e membros superiores.***</li> </ul>								
Nota		0	0	0	Penalização			

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

**Diretor de Prova:** Isabel Palma  
**Calculador/Data Operator:** Odete Petpétuo  
**Juíz Nº2:** Diogo Leonardo

**Juíz Árbitro:** Diogo Leonardo  
**Juíz Nº1:** Andreia Monteiro  
**Juíz Nº3:** Inê Rosado



## 10ºs testes distritais 2022

Grândola (HCPG) - Complexo Desportivo Municipal José Afonso | 2022-09-10 - 2022-09-11

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

5	97670	HCPG			APSet	Leonor da Marino	
Nota		5.0	5.0	5.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado

<b>Patinar num Círculo Fechado para a Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definição de Stroke Forward Outside (S FO) e Forward Inside (S FI).</li> <li>- Correta execução do Cross-Stroke (XS).</li> <li>- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke (S) Inside e o início do Stroke (S) Outside seguinte.</li> </ul>							
Nota		0	0	0	Penalização		

<b>Deslizar para trás na Posição de Quatro</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aquisição da posição requerida de forma rápida e correta.</li> <li>- Cinco (5) metros sobre cada um dos pés.</li> <li>- Tronco direito.</li> </ul>							
Nota		0	0	0	Penalização		

<b>Swing Forward Outside (Sw FO)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem grandes oscilações de tronco.</li> <li>- ***Manutenção clara do rodado exterior durante toda a execução do exercício.***</li> <li>- Finalização do exercício em posição "AND", sem alteração de rodado.</li> </ul>							
Nota		0	0	0	Penalização		

<b>Travagem em Semi-Afundo para a Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- No final do exercício o atleta deverá ficar completamente imobilizado.</li> <li>- A perna da frente deverá estar semi fletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente.</li> <li>- Os ombros, cabeça, bacia e o calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal.</li> </ul>							
Nota		0	0	0	Penalização		

<b>Um Body Movement</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duração mínima de dois (2) segundos.</li> <li>- De acordo com o estilo e ritmo musical escolhido.</li> <li>- ***Utilização do tronco e membros superiores.***</li> </ul>							
Nota		0	0	0	Penalização		

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

**Diretor de Prova:** Isabel Palma  
**Calculador/Data Operator:** Odete Petpétuo  
**Juíz Nº2:** Diogo Leonardo

**Juíz Árbitro:** Diogo Leonardo  
**Juíz Nº1:** Andreia Monteiro  
**Juíz Nº3:** Inê Rosado



## 10ºs testes distritais 2022

Grândola (HCPG) - Complexo Desportivo Municipal José Afonso | 2022-09-10 - 2022-09-11

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

6	96608	HCPG			APSet	India Mariana Cabral	
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

<b>Um Body Movement</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duração mínima de dois (2) segundos.</li> <li>- Combinar a execução do body movement com a frase/estrutura musical escolhida.</li> <li>- ***Utilização do tronco e membros inferiores.***</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Patinar num Círculo Fechado para Trás</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definição de Stroke Backward Outside (S BO) e Backward Inside (S BI).</li> <li>- Correta execução do Cross-Stroke (XS).</li> <li>- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke Inside (S I) e o início do Stroke Outside (S O) seguinte.</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Realizar um Avião seguido de Carrinho com o Mesmo Pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avião: perna livre e portadora deverão estar em extensão.</li> <li>- ***Avião: a cintura escapular e bacia deverão estar alinhadas no mesmo plano. A perna livre poderá estar alinhada no mesmo plano ou num plano superior.***</li> <li>- ***Carrinho: baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador.***</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Change of Edge sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ***Correta definição de rodados exteriores e interiores.***</li> <li>- Durante cinco (5) metros sobre cada um dos pés.</li> <li>- A perna livre deverá estar em extensão à frente ou atrás.</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Combinação: Swing Forward Inside + Mohawk Inside - de frente para trás</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem oscilações do tronco.</li> <li>- ***Manutenção clara do rodado interior durante toda a execução do exercício.***</li> <li>- Finalização do exercício em deslize para trás sem alteração de rodado.</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

Diretor de Prova: Isabel Palma  
Calculador/Data Operator: Odete Petpétuo  
Juíz Nº2: Diogo Leonardo

Juíz Árbitro: Diogo Leonardo  
Juíz Nº1: Andreia Monteiro  
Juíz Nº3: Inê Rosado



## 10ºs testes distritais 2022

Grândola (HCPG) - Complexo Desportivo Municipal José Afonso | 2022-09-10 - 2022-09-11

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

7	97776	HCPG	APSet	Maria Margarida Silva		
Nota	5,0	5,0	4,9	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado

#### Um Body Movement

- Duração mínima de dois (2) segundos.
- Combinar a execução do body movement com a frase/estrutura musical escolhida.
- \*\*\*Utilização do tronco e membros inferiores.\*\*\*

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

#### Patinar num Círculo Fechado para Trás

- Definição de Stroke Backward Outside (S BO) e Backward Inside (S BI).
- Correta execução do Cross-Stroke (XS).
- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke Inside (S I) e o início do Stroke Outside (S O) seguinte.

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

#### Realizar um Avião seguido de Carrinho com o Mesmo Pé

- Avião: perna livre e portadora deverão estar em extensão.
- \*\*\*Avião: a cintura escapular e bacia deverão estar alinhadas no mesmo plano. A perna livre poderá estar alinhada no mesmo plano ou num plano superior.\*\*\*
- \*\*\*Carrinho: baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador.\*\*\*

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

#### Change of Edge sobre um pé

- \*\*\*Correta definição de rodados exteriores e interiores.\*\*\*
- Durante cinco (5) metros sobre cada um dos pés.
- A perna livre deverá estar em extensão à frente ou atrás.

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

#### Combinação: Swing Forward Inside + Mohawk Inside - de frente para trás

- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem oscilações do tronco.
- \*\*\*Manutenção clara do rodado interior durante toda a execução do exercício.\*\*\*
- Finalização do exercício em deslize para trás sem alteração de rodado.

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

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

Diretor de Prova: Isabel Palma

Juíz Árbitro: Diogo Leonardo

Calculador/Data Operator: Odete Petpétuo

Juíz Nº1: Andreia Monteiro

Juíz Nº2: Diogo Leonardo

Juíz Nº3: Inê Rosado



## 10ºs testes distritais 2022

Grândola (HCPG) - Complexo Desportivo Municipal José Afonso | 2022-09-10 - 2022-09-11

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

8	90997	HCPG			APSet	Alice Machado Santos		
Nota		5.0	5,1	5.0	Penalização	Resultado		5.0 - Aprovado

#### Um Body Movement

- Duração mínima de dois (2) segundos.
- Combinar a execução do body movement com a frase/estrutura musical escolhida.
- \*\*\*Utilização do tronco e membros inferiores.\*\*\*

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

#### Patinar num Círculo Fechado para Trás

- Definição de Stroke Backward Outside (S BO) e Backward Inside (S BI).
- Correta execução do Cross-Stroke (XS).
- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke Inside (S I) e o início do Stroke Outside (S O) seguinte.

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

#### Realizar um Avião seguido de Carrinho com o Mesmo Pé

- Avião: perna livre e portadora deverão estar em extensão.
- \*\*\*Avião: a cintura escapular e bacia deverão estar alinhadas no mesmo plano. A perna livre poderá estar alinhada no mesmo plano ou num plano superior.\*\*\*
- \*\*\*Carrinho: baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador.\*\*\*

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

#### Change of Edge sobre um pé

- \*\*\*Correta definição de rodados exteriores e interiores.\*\*\*
- Durante cinco (5) metros sobre cada um dos pés.
- A perna livre deverá estar em extensão à frente ou atrás.

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

#### Combinação: Swing Forward Inside + Mohawk Inside - de frente para trás

- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem oscilações do tronco.
- \*\*\*Manutenção clara do rodado interior durante toda a execução do exercício.\*\*\*
- Finalização do exercício em deslize para trás sem alteração de rodado.

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

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

Diretor de Prova: Isabel Palma

Juíz Árbitro: Diogo Leonardo

Calculador/Data Operator: Odete Petpétuo

Juíz Nº1: Andreia Monteiro

Juíz Nº2: Diogo Leonardo

Juíz Nº3: Inê Rosado



## 10<sup>os</sup> testes distritais 2022

Grândola (HCPG) - Complexo Desportivo Municipal José Afonso | 2022-09-10 - 2022-09-11

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

3	85621	HCPG	APSet	Iara Filipa Torres			
	Nota	5,1	5,1	5,1	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

<b>Dois cross-roll (xr) para trás</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora.</li> <li>- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés.</li> <li>- Rolls: A inclinação do eixo do corpo deve coincidir com a pressão no rodado.</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Dois turns consecutivos executados sobre o mesmo pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter o mesmo ritmo de execução durante as duas (2) viragens.</li> <li>- Tronco direito.</li> <li>- Não tocar com o pé livre na superfície durante o exercício.</li> </ul>							
	Nota	0	0	1			Penalização

<b>Combinação de dois saltos de ½ volta de rotação a dois pés com um salto de ½ rotação com saída num pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deverão verificar-se as fases de um salto: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída.</li> <li>- A receção dos dois primeiros saltos deverá ser executada em ambos os pés paralelos com as joelhos fletidas.</li> <li>- No último salto a receção/saída deverá ser definida em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente.</li> </ul>							
	Nota	0	1	1			Penalização

<b>Pião vertical interior trás</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter a pressão no rodado interior durante as rotações exigidas.</li> <li>- *** Realização de no mínimo duas (2) voltas após a estabilização da posição. ***</li> <li>- Tronco direito e saída bem definida.</li> </ul>							
	Nota	0	0	-1			Penalização

<b>Dois body movements</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duração mínima de dois (2) segundos cada.</li> <li>- Combinar a execução dos body movements com a frase/estrutura musical escolhida.</li> <li>- *** Utilização do tronco, membros inferiores e membros superiores. ***</li> </ul>							
	Nota	1	0	0			Penalização

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

**Diretor de Prova:** Isabel Palma  
**Calculador/Data Operator:** Odete Petpétuo  
**Juíz Nº2:** Diogo Leonardo

**Juíz Árbitro:** Diogo Leonardo  
**Juíz Nº1:** Andreia Monteiro  
**Juíz Nº3:** Inê Rosado