



## 10ºs testes distritais 2022

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

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

1	100455	HCSti			APSet	Benedita Castor Pereira		
	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