



### 3º Testes de Iniciação e de Disciplina 2020

Palacio dos Desportos de Torres Novas | 2020-12-19 - 2020-12-20

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Base.0

4	83140	CBE	APR <b>ib</b>	Joana Filipa Matos			
	Nota	4,5	4,5	4,5	Penalização	0,3	Resultado
							4,5 - Reprovado

#### Uma sequência de movimentos arabescos (sma)

- As posições corretamente executadas com as amplitudes necessárias às mesmas.
- Rodado definido durante a execução das posições arabescas.
- Correta execução do diagrama e rápida transição de lóbulos e posições.

Nota 0 0 0

Penalização

#### Dragões

- Definição clara da posição de "dragão".
- Cumprir o diâmetro dos rodados.
- Definição clara dos rodados exteriores sem interrupções ou oscilações.

Nota -1 -1 -1

Penalização

#### Step sequence nível base (stb)

- \*\*\* Os turns deverão ser válidos (não saltados, definição de rodados de entrada e saída de cusps). \*\*\*
- Apresentar 3 turns válidos diferentes entre si.
- Execução com a frase/estrutura musical escolhida.

Nota -1 -1 -1

Penalização -0,3

#### Combinação de três (3) saltos ½ volta

- Não são permitidos puxões entre os saltos.
- Deverão verificar-se as fases: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída.
- A receção/saída dos três saltos deverá ser executada sobre um pé.

Nota 0 0 0

Penalização

#### Pião vertical com entrada em movimento

- Manter a pressão no rodado durante a execução das rotações exigidas.
- \*\*\* Realização de no mínimo duas (2) voltas após a estabilização da posição sem puxões.\*\*\*
- Saída definida.

Nota 0 0 0

Penalização

#### Três body movements

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

Nota 0 0 0

Penalização

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

**Diretor de Prova:** José Candeias

**Juíz Árbitro:** Daniel Pereira

**Anotador/Calculador/Data Operator:** Paulo Azevedo

**Juíz N°1:** Marisa Henriques

**Juíz N°2:** Daniel Pereira

**Juíz N°3:** Adriana Sousa



### 3º Testes de Iniciação e de Disciplina 2020

Palacio dos Desportos de Torres Novas | 2020-12-19 - 2020-12-20

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Base.0

5	83136	CBE	APR <b>ib</b>	Elisabete Junceiro Fernandes					
	Nota	5.0	5.0	4,9	Penalização			Resultado	5.0 - Aprovado

#### Uma sequência de movimentos arabescos (sma)

- As posições corretamente executadas com as amplitudes necessárias às mesmas.
- Rodado definido durante a execução das posições arabescas.
- Correta execução do diagrama e rápida transição de lóbulos e posições.

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

#### Dragões

- Definição clara da posição de "dragão".
- Cumprir o diâmetro dos rodados.
- Definição clara dos rodados exteriores sem interrupções ou oscilações.

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

#### Step sequence nível base (stb)

- \*\*\* Os turns deverão ser válidos (não saltados, definição de rodados de entrada e saída de cusps). \*\*\*
- Apresentar 3 turns válidos diferentes entre si.
- Execução com a frase/estrutura musical escolhida.

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

#### Combinação de três (3) saltos ½ volta

- Não são permitidos puxões entre os saltos.
- Deverão verificar-se as fases: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída.
- A receção/saída dos três saltos deverá ser executada sobre um pé.

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

#### Pião vertical com entrada em movimento

- Manter a pressão no rodado durante a execução das rotações exigidas.
- \*\*\* Realização de no mínimo duas (2) voltas após a estabilização da posição sem puxões.\*\*\*
- Saída definida.

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

#### Três body movements

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

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

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

**Diretor de Prova:** José Candeias

**Juíz Árbitro:** Daniel Pereira

**Anotador/Calculador/Data Operator:** Paulo Azevedo

**Juíz N°1:** Marisa Henriques

**Juíz N°2:** Daniel Pereira

**Juíz N°3:** Adriana Sousa



### 3º Testes de Iniciação e de Disciplina 2020

Palacio dos Desportos de Torres Novas | 2020-12-19 - 2020-12-20

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

4	94177	CBE	APRiB	Mariana Oliveira Sales					
	Nota	5,2	5,2	5,2	Penalização			Resultado	5,2 - 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	1	1	1	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	1	1	1	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:** José Candeias

**Juíz Árbitro:** Daniel Pereira

**Anotador/Calculador/Data Operator:** Paulo Azevedo

**Juíz N°1:** Marisa Henriques

**Juíz N°2:** Daniel Pereira

**Juíz N°3:** Adriana Sousa



### 3º Testes de Iniciação e de Disciplina 2020

Palacio dos Desportos de Torres Novas | 2020-12-19 - 2020-12-20

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

5	86542	CBE	APRIB	Lara Sofia Faria					
	Nota	5,2	5,2	5,3	Penalização			Resultado	5,2 - 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	1	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	1	1	1	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	1	1	1	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:** José Candeias

**Juíz Árbitro:** Daniel Pereira

**Anotador/Calculador/Data Operator:** Paulo Azevedo

**Juíz N°1:** Marisa Henriques

**Juíz N°2:** Daniel Pereira

**Juíz N°3:** Adriana Sousa



### 3º Testes de Iniciação e de Disciplina 2020

Palacio dos Desportos de Torres Novas | 2020-12-19 - 2020-12-20

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

6	90586	CBE	APRIB	Jéssica Filipa Brás				
	Nota	5,2	5,2	5,1	Penalização		Resultado	5,2 - 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	1	1	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	1	1	1	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:** José Candeias

**Juíz Árbitro:** Daniel Pereira

**Anotador/Calculador/Data Operator:** Paulo Azevedo

**Juíz N°1:** Marisa Henriques

**Juíz N°2:** Daniel Pereira

**Juíz N°3:** Adriana Sousa



### 3º Testes de Iniciação e de Disciplina 2020

Palacio dos Desportos de Torres Novas | 2020-12-19 - 2020-12-20

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

11	90585	CBE	APRiB	Rafaela Galhano Nascimento						
	Nota	4,9	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado		

#### Travagem para trás a um pé sobre o travão

- Tronco direito.
- Adquirir a posição parada sobre cada um dos pés, no mínimo durante dois (2) segundos.
- Perna livre em extensão em posição opcional (à frente ou atrás).

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

#### 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	0	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	-1	0	0	Penalização	
------	----	---	---	-------------	--

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

**Diretor de Prova:** José Candeias

**Juíz Árbitro:** Daniel Pereira

**Anotador/Calculador/Data Operator:** Paulo Azevedo

**Juíz N°1:** Marisa Henriques

**Juíz N°2:** Daniel Pereira

**Juíz N°3:** Adriana Sousa



### 3º Testes de Iniciação e de Disciplina 2020

Palacio dos Desportos de Torres Novas | 2020-12-19 - 2020-12-20

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

12	84584	CBE	APRIB	Érica Margarida Silva					
	Nota	5.0	5.0	4,9	Penalização			Resultado	5.0 - Aprovado

#### Travagem para trás a um pé sobre o travão

- Tronco direito.
- Adquirir a posição parada sobre cada um dos pés, no mínimo durante dois (2) segundos.
- Perna livre em extensão em posição opcional (à frente ou atrás).

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

#### 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	-1	-1	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	1	0	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	-1	Penalização	
------	---	---	----	-------------	--

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

**Diretor de Prova:** José Candeias

**Juíz Árbitro:** Daniel Pereira

**Anotador/Calculador/Data Operator:** Paulo Azevedo

**Juíz N°1:** Marisa Henriques

**Juíz N°2:** Daniel Pereira

**Juíz N°3:** Adriana Sousa



### 3º Testes de Iniciação e de Disciplina 2020

Palacio dos Desportos de Torres Novas | 2020-12-19 - 2020-12-20

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

13	86545	CBE	APR <b>ib</b>	Leonor Canadas Mateus			
	Nota	4,5	4,5	4,5	Penalização	0,3	Resultado
4,5 - Reprovado							

#### Travagem para trás a um pé sobre o travão

- Tronco direito.
- Adquirir a posição parada sobre cada um dos pés, no mínimo durante dois (2) segundos.
- Perna livre em extensão em posição opcional (à frente ou atrás).

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

#### 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	-1	-1	-1	Penalização	-0,3
------	----	----	----	-------------	------

#### 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	0	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:** José Candeias

**Juíz Árbitro:** Daniel Pereira

**Anotador/Calculador/Data Operator:** Paulo Azevedo

**Juíz N°1:** Marisa Henriques

**Juíz N°2:** Daniel Pereira

**Juíz N°3:** Adriana Sousa



### 3º Testes de Iniciação e de Disciplina 2020

Palacio dos Desportos de Torres Novas | 2020-12-19 - 2020-12-20

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

14	83138	CBE	APR <b>ib</b>	Eva Esteves Bernardo			
	Nota	4,5	4,5	4,6	Penalização	0,3	Resultado
<b>4,5 - Reprovado</b>							

#### Travagem para trás a um pé sobre o travão

- Tronco direito.
- Adquirir a posição parada sobre cada um dos pés, no mínimo durante dois (2) segundos.
- Perna livre em extensão em posição opcional (à frente ou atrás).

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

#### 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	-1	-1	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	-0,3
------	---	---	---	-------------	------

#### 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	-1	0	0	Penalização	
------	----	---	---	-------------	--

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

**Diretor de Prova:** José Candeias

**Juíz Árbitro:** Daniel Pereira

**Anotador/Calculador/Data Operator:** Paulo Azevedo

**Juíz N°1:** Marisa Henriques

**Juíz N°2:** Daniel Pereira

**Juíz N°3:** Adriana Sousa



### 3º Testes de Iniciação e de Disciplina 2020

Palacio dos Desportos de Torres Novas | 2020-12-19 - 2020-12-20

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

2	84584	CBE	APRib	Érica Margarida Silva			
	Nota	4,5	4,5	4,5	Penalização	0,3	Resultado
							4,5 - 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.
- Rolls: A inclinação do eixo do corpo deve coincidir com a pressão no rodado.

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

#### Skating movement "faça"

- Manter o rodado durante a execução do exercício.
- Definição correta da posição, sem oscilações.
- Deslocação durante cinco (5) metros.

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

#### Três interior frente

- Definição clara dos rodados de entrada e saída.
- Viragem sem execução saltada.
- Não tocar com o pé livre no solo durante a execução de todo o exercício.

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

#### Combinação: "piquet" lateral + três exterior frente

- Execução do "piquet" com fluidez e velocidade.
- Definição clara dos rodados de entrada e saída do "Três".
- \*\*\* Viragens sem execução saltada \*\*\*

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

#### Combinação de três (3) saltos de 1/2 volta

- Não são permitidos puxões entre os saltos.
- Deverão verificar-se as fases: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída.
- A recepção dos três saltos deverá ser executada sobre os dois pés, paralelos e com joelhos semi fletidos.

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

#### Rotação nos dois pés

- \*\*\* Realizar um movimento contínuo durante as rotações, \*\*\*
- Ambos os pés em contato com a superfície.
- \*\*\* Mínimo 2 voltas após a estabilização da posição. \*\*\*

Nota	-1	-1	-1	Penalização	-0,3
------	----	----	----	-------------	------

#### Dois body movements

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

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

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

Diretor de Prova: José Candeias

Juíz Árbitro: Daniel Pereira

Anotador/Calculador/Data Operator: Paulo Azevedo

Juíz Nº1: Marisa Henriques

Juíz Nº2: Daniel Pereira

Juíz Nº3: Adriana Sousa



### 3º Testes de Iniciação e de Disciplina 2020

Palacio dos Desportos de Torres Novas | 2020-12-19 - 2020-12-20

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

1	83513	CBE	APR <b>ib</b>	Joana Fonseca Ferreira					
	Nota	5,0	5,1	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.
- Rolls: A inclinação do eixo do corpo deve coincidir com a pressão no rodado.

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

#### Dois turns consecutivos executados sobre o mesmo pé

- Manter o mesmo ritmo de execução durante as duas (2) viragens.
- Tronco direito.
- Não tocar com o pé livre na superfície durante o exercício.

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

- Deverão verificar-se as fases de um salto: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída.
- A receção dos dois primeiros saltos deverá ser executada em ambos os pés paralelos com as joelhos fletidas.
- No último salto a receção/saída deverá ser definida em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente.

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

#### Pião vertical interior trás

- Manter a pressão no rodado interior durante as rotações exigidas.
- \*\*\* Realização de no mínimo duas (2) voltas após a estabilização da posição. \*\*\*
- Tronco direito e saída bem definida.

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

#### Dois body movements

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

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

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

**Diretor de Prova:** José Candeias

**Juíz Árbitro:** Daniel Pereira

**Anotador/Calculador/Data Operator:** Paulo Azevedo

**Juíz N°1:** Marisa Henriques

**Juíz N°2:** Daniel Pereira

**Juíz N°3:** Adriana Sousa



### 3º Testes de Iniciação e de Disciplina 2020

Palacio dos Desportos de Torres Novas | 2020-12-19 - 2020-12-20

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

2	85367	CBE	APR <b>ib</b>	Joana Isabel Alexandre					
	Nota	5,0	5,1	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.
- Rolls: A inclinação do eixo do corpo deve coincidir com a pressão no rodado.

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

#### Dois turns consecutivos executados sobre o mesmo pé

- Manter o mesmo ritmo de execução durante as duas (2) viragens.
- Tronco direito.
- Não tocar com o pé livre na superfície durante o exercício.

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

- Deverão verificar-se as fases de um salto: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída.
- A receção dos dois primeiros saltos deverá ser executada em ambos os pés paralelos com as joelhos fletidas.
- No último salto a receção/saída deverá ser definida em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente.

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

#### Pião vertical interior trás

- Manter a pressão no rodado interior durante as rotações exigidas.
- \*\*\* Realização de no mínimo duas (2) voltas após a estabilização da posição. \*\*\*
- Tronco direito e saída bem definida.

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

#### Dois body movements

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

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

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

**Diretor de Prova:** José Candeias

**Juiz Árbitro:** Daniel Pereira

**Anotador/Calculador/Data Operator:** Paulo Azevedo

**Juiz N°1:** Marisa Henriques

**Juiz N°2:** Daniel Pereira

**Juiz N°3:** Adriana Sousa



### 3º Testes de Iniciação e de Disciplina 2020

Palacio dos Desportos de Torres Novas | 2020-12-19 - 2020-12-20

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre I

1	83136	CBE	APR <b>ib</b>	Elisabete Junceiro Fernandes					
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização			Resultado	5.0 - Aprovado

#### Waltz

- 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	1	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

#### Toe loop

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

#### Salchow

- 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 interior para trás

- Manter a pressão no rodado interior durante a execução.
- Realização de no mínimo três (3) voltas após a estabilização da posição.
- Tronco direito e saída bem definida.

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

#### Um sequência de movimentos arabescos (sma)

- Manutenção da posição arabesca por um mínimo de 5 segundos.
- Manutenção de um rodado definido durante cada uma das posições.
- Cumprir o diagrama imposto.

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

#### Step sequence (stsq)

- \*\*\* Os turns deverão ser válidos (não saltados, definição de rodados de entrada e saída de cusps). \*\*\*
- Durante a execução do Swings (Sw) o atleta deverá adquirir velocidade.
- Combinar a execução dos body movements com a frase/estrutura musical escolhida.

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

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

**Diretor de Prova:** José Candeias

**Juíz Árbitro:** Daniel Pereira

**Anotador/Calculador/Data Operator:** Paulo Azevedo

**Juíz N°1:** Marisa Henriques

**Juíz N°2:** Daniel Pereira

**Juíz N°3:** Adriana Sousa



### 3º Testes de Iniciação e de Disciplina 2020

Palacio dos Desportos de Torres Novas | 2020-12-19 - 2020-12-20

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre III

1	77819	CBE	APR <b>ib</b>	Matilde Inácio Simão					
	Nota	5,0	5,2	5,1	Penalização			Resultado	5,1 - Aprovado

#### Loop

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto (obrigatório entrada em rodas).
- \*\*\* Realizar a rotação completa do salto. \*\*\*
- Definir a posição de saída sem uso dos travões.

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

#### Lutz

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

#### Um salto de uma volta com uma feature

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto.
- \*\*\* Realizar a rotação completa do salto e saída regulamentar. \*\*\*
- Feature - escolher dentro dos que constam no regulamento de Freeskating da WS ATC para a época desportiva em curso na componente de saltos.

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

#### Combinação de 2 piões verticais

- Definir a centragem do pião.
- \*\*\* Realização de no mínimo três (3) voltas após a estabilização da posição em cada um dos piões. \*\*\*
- Definir a posição de saída sem uso dos travões.

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

#### Uma step sequence (stsq)

- Execução da sequência no timing musical escolhido.
- Incluir dois body movements à escolha.
- Nenhum dos passos obrigatórios pode ter execução saltada.

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

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

**Diretor de Prova:** José Candeias

**Juíz Árbitro:** Daniel Pereira

**Anotador/Calculador/Data Operator:** Paulo Azevedo

**Juíz N°1:** Marisa Henriques

**Juíz N°2:** Daniel Pereira

**Juíz N°3:** Adriana Sousa



### 3º Testes de Iniciação e de Disciplina 2020

Palacio dos Desportos de Torres Novas | 2020-12-19 - 2020-12-20

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre III

2	78782	CBE	APRib	Inês Inácio Simão			
	Nota	4,6	4,6	4,6	Penalização	0,3	Resultado 4,6 - Reprovado

#### Loop

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto (obrigatório entrada em rodas).
- \*\*\* Realizar a rotação completa do salto. \*\*\*
- Definir a posição de saída sem uso dos travões.

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

#### Lutz

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

#### Um salto de uma volta com uma feature

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto.
- \*\*\* Realizar a rotação completa do salto e saída regulamentar. \*\*\*
- Feature - escolher dentro dos que constam no regulamento de Freeskating da WS ATC para a época desportiva em curso na componente de saltos.

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

- Definir a centragem do pião.
- \*\*\* Realização de no mínimo três (3) voltas após a estabilização da posição em cada um dos piões. \*\*\*
- Definir a posição de saída sem uso dos travões.

Nota	-1	-1	-1	Penalização	-0,3
------	----	----	----	-------------	------

#### Uma step sequence (stsq)

- Execução da sequência no timing musical escolhido.
- Incluir dois body movements à escolha.
- Nenhum dos passos obrigatórios pode ter execução saltada.

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

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

**Diretor de Prova:** José Candeias

**Juíz Árbitro:** Daniel Pereira

**Anotador/Calculador/Data Operator:** Paulo Azevedo

**Juíz N°1:** Marisa Henriques

**Juíz N°2:** Daniel Pereira

**Juíz N°3:** Adriana Sousa