



5º Testes de Iniciação e Patinagem Livre

Pavilhão Municipal de Tomar (SCT) | 2021-11-06 - 2021-11-06

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

1										96782			UFE			APRib			Iracema Reis Antunes					
										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	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	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: José Candeias - Vogal da APR

Juíz Árbitro: Claudia Marques - APLe

Calculador/Data Operator: Paulo Azevedo - APR

Juíz Nº1: Miguel Gaspar - APR

Juíz Nº2: Adriana Sousa - APR

Juíz Nº3: Ana Cristina Santos - APR



5º Testes de Iniciação e Patinagem Livre

Pavilhão Municipal de Tomar (SCT) | 2021-11-06 - 2021-11-06

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

2	96756	SCT			APRib	Margarida Santos Borrego		
	Nota	5,1	5,1	5,0	Penalização		Resultado	5,1 - 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	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	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: José Candeias - Vogal da APR

Juíz Árbitro: Claudia Marques - APLe

Calculador/Data Operator: Paulo Azevedo - APR

Juíz Nº1: Miguel Gaspar - APR

Juíz Nº2: Adriana Sousa - APR

Juíz Nº3: Ana Cristina Santos - APR



5º Testes de Iniciação e Patinagem Livre

Pavilhão Municipal de Tomar (SCT) | 2021-11-06 - 2021-11-06

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

3		96166		SCT		APRib		Eduarda Capitolino Pereira	
Nota		5.0	4,9	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	-1	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	1	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Candeias - Vogal da APR

Juíz Árbitro: Claudia Marques - APLe

Calculador/Data Operator: Paulo Azevedo - APR

Juíz Nº1: Miguel Gaspar - APR

Juíz Nº2: Adriana Sousa - APR

Juíz Nº3: Ana Cristina Santos - APR



5º Testes de Iniciação e Patinagem Livre

Pavilhão Municipal de Tomar (SCT) | 2021-11-06 - 2021-11-06

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

4	93530	HCSta			APRb	Inês Ianuale			
	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	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	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	1	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Candeias - Vogal da APR

Juiz Árbitro: Claudia Marques - APL

Calculador/Data Operator: Paulo Azevedo - APR

Juiz Nº1: Miguel Gaspar - APR

Juiz Nº2: Adriana Sousa - APR

Juiz Nº3: Ana Cristina Santos - APR



5º Testes de Iniciação e Patinagem Livre

Pavilhão Municipal de Tomar (SCT) | 2021-11-06 - 2021-11-06

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

5	97430	HCSta			APRiB	Maria Fernanda Tostes		
Nota		5,2	4,9	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		0	-1	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	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		1	0	0	Penalização	
------	--	---	---	---	-------------	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Candeias - Vogal da APR

Juíz Árbitro: Claudia Marques - APLe

Calculador/Data Operator: Paulo Azevedo - APR

Juíz Nº1: Miguel Gaspar - APR

Juíz Nº2: Adriana Sousa - APR

Juíz Nº3: Ana Cristina Santos - APR