



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|      |        |       |     |     |             |                        |           |                |
|------|--------|-------|-----|-----|-------------|------------------------|-----------|----------------|
| 1    | 103667 | HCSta |     |     | APRiB       | Melissa Maria Oliveira |           |                |
| Nota |        | 5.3   | 5.3 | 5.1 | Penalização |                        | Resultado | 5.2 - 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 | 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 |  | 1 | 1 | 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 |  | 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 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 |  | 1 | 1 | 1 | Penalização |  |  |
|------|--|---|---|---|-------------|--|--|

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juíz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Cláudia Marques

Juíz Nº2: Miguel Gaspar

Juíz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|      |        |      |     |     |             |                       |           |                |
|------|--------|------|-----|-----|-------------|-----------------------|-----------|----------------|
| 2    | 104936 | CNRM |     |     | APRiB       | Noa Lineira Agostinho |           |                |
| Nota |        | 5.1  | 5.0 | 5.2 | 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 |  | 1 | 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 | 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 |  | 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 |  | 1 | 0 | 1 | Penalização |  |
|------|--|---|---|---|-------------|--|

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juíz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Cláudia Marques

Juíz Nº2: Miguel Gaspar

Juíz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|   |        |      |       |                           |             |  |                          |
|---|--------|------|-------|---------------------------|-------------|--|--------------------------|
| 3 | 104650 | GCCC | APRiB | Simone Rodrigues Ferreira |             |  |                          |
|   | Nota   | 5.2  | 5.1   | 5.2                       | Penalização |  | Resultado 5.2 - 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 | 1 | 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 | 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 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 | 1 | 1 | 1 |  | Penalização |  |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juíz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Cláudia Marques

Juíz Nº2: Miguel Gaspar

Juíz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|      |       |      |     |     |             |                      |           |                |
|------|-------|------|-----|-----|-------------|----------------------|-----------|----------------|
| 4    | 97804 | GCCC |     |     | APRiB       | Maria Leonor Carrapo |           |                |
| Nota |       | 5.0  | 5.0 | 5.1 | 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 |  | -1 | -1 | 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 |  | 0 | -1 | 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 |  | 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 |  | 0 | 0 | 0 | Penalização |  |  |
|------|--|---|---|---|-------------|--|--|

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juíz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Cláudia Marques

Juíz Nº2: Miguel Gaspar

Juíz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|      |        |      |     |     |             |                              |           |                |
|------|--------|------|-----|-----|-------------|------------------------------|-----------|----------------|
| 5    | 104474 | GCCC |     |     | APRiB       | Constança Rodrigues Ferreira |           |                |
| Nota |        | 5.2  | 5.2 | 5.1 | Penalização |                              | Resultado | 5.2 - 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 |  | 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 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 |  | 1 | 1 | 1 | Penalização |  |  |
|------|--|---|---|---|-------------|--|--|

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juíz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Cláudia Marques

Juíz Nº2: Miguel Gaspar

Juíz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|   |        |       |       |                     |             |  |                          |
|---|--------|-------|-------|---------------------|-------------|--|--------------------------|
| 6 | 104602 | UDCha | APRiB | Isabel Maria Soares |             |  |                          |
|   | 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 | 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 | -1 | 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 | 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 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 | 0 | 0 |  | Penalização |  |
|--|------|---|---|---|--|-------------|--|

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juíz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Cláudia Marques

Juíz Nº2: Miguel Gaspar

Juíz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|   |        |      |     |     |             |                     |           |                |
|---|--------|------|-----|-----|-------------|---------------------|-----------|----------------|
| 8 | 103642 | CDTN |     |     | APRib       | Lais Coelho Barbosa |           |                |
|   | Nota   | 5.2  | 5.3 | 5.2 | Penalização |                     | Resultado | 5.2 - 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 | 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 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 | 1 | 2 | 1 | Penalização |  |
|------|---|---|---|-------------|--|

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juíz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Cláudia Marques

Juíz Nº2: Miguel Gaspar

Juíz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|   |        |       |     |     |             |                   |           |                |
|---|--------|-------|-----|-----|-------------|-------------------|-----------|----------------|
| 9 | 123580 | SCDGR |     |     | APRib       | Silvia Amor Sousa |           |                |
|   | Nota   | 5.1   | 5.2 | 5.1 | 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 | -1 | -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 | 1 | 1 | 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 | 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 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: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juíz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Cláudia Marques

Juíz Nº2: Miguel Gaspar

Juíz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|    |        |       |     |     |             |                       |  |           |                |
|----|--------|-------|-----|-----|-------------|-----------------------|--|-----------|----------------|
| 10 | 103026 | SCDGR |     |     | APRib       | Iara Renata Seromenho |  |           |                |
|    | 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 | 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 | -1 | -1 | -1 | 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 | 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 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 | 1 | 0 | 1 | Penalização |  |
|------|---|---|---|-------------|--|

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juíz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Cláudia Marques

Juíz Nº2: Miguel Gaspar

Juíz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

|    |       |       |     |     |             |                   |           |                |
|----|-------|-------|-----|-----|-------------|-------------------|-----------|----------------|
| 11 | 99402 | SCDGR |     |     | APRib       | Sofia Souto Venda |           |                |
|    | Nota  | 5.3   | 5.3 | 5.2 | Penalização |                   | Resultado | 5.3 - 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 | 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 | 1 | 1 | 1 | 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 | 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 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 | 1 | 1 | 1 | Penalização |  |
|--|------|---|---|---|-------------|--|

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juíz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Cláudia Marques

Juíz Nº2: Miguel Gaspar

Juíz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

|   |        |       |       |                    |             |  |                          |
|---|--------|-------|-------|--------------------|-------------|--|--------------------------|
| 1 | 103034 | SCDGR | APRiB | Aurea Sofia Pardal |             |  |                          |
|   | Nota   | 5.1   | 5.2   | 5.0                | Penalização |  | Resultado 5.1 - 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 ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 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 | 0 | 0 | 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 | 1 | 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 | 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 o pé portador

|      |   |   |   |             |  |
|------|---|---|---|-------------|--|
| 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: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juiz Nº2: Miguel Gaspar

Juiz Árbitro: Miguel Gaspar

Juiz Nº1: Cláudia Marques

Juiz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

|      |        |     |       |                   |  |           |                |
|------|--------|-----|-------|-------------------|--|-----------|----------------|
| 2    | 102565 | JO  | APRib | Joana Dias Coelho |  |           |                |
| Nota | 5.0    | 4.9 | 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 ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

|      |    |   |   |             |
|------|----|---|---|-------------|
| Nota | -1 | 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 | 0 | -1 | 0 | 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 o pé portador

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juiz Nº2: Miguel Gaspar

Juiz Árbitro: Miguel Gaspar

Juiz Nº1: Cláudia Marques

Juiz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

|      |        |     |       |                   |  |           |                |
|------|--------|-----|-------|-------------------|--|-----------|----------------|
| 3    | 100811 | JO  | APRib | Mariia Moiseienko |  |           |                |
| Nota | 5.1    | 5.0 | 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 ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 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 | 0 | 0 | 0 | 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 | 1 | 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 o pé portador

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juiz Nº2: Miguel Gaspar

Juiz Árbitro: Miguel Gaspar

Juiz Nº1: Cláudia Marques

Juiz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

|   |        |       |     |     |             |                     |           |                 |
|---|--------|-------|-----|-----|-------------|---------------------|-----------|-----------------|
| 4 | 103179 | HCSta |     |     | APRib       | Maria Madalena Luís |           |                 |
|   | Nota   | 4.6   | 4.6 | 4.6 | Penalização |                     | Resultado | 4.6 - 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 ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

|      |    |    |    |             |
|------|----|----|----|-------------|
| Nota | -2 | -2 | -1 | 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 | 0 | 0 | -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 | -2 | -2 | -2 | 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 o pé portador

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juiz Nº2: Miguel Gaspar

Juiz Árbitro: Miguel Gaspar

Juiz Nº1: Cláudia Marques

Juiz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

|   |        |       |     |     |             |                          |           |                |
|---|--------|-------|-----|-----|-------------|--------------------------|-----------|----------------|
| 5 | 103188 | HCSta |     |     | APRib       | Tatiana Filipa Rodrigues |           |                |
|   | Nota   | 5.2   | 5.1 | 5.0 | Penalização |                          | Resultado | 5.1 - 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 ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 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 | 0 | 0 | 0 | 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 | 1 | 1 | 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 o pé portador

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juiz Nº2: Miguel Gaspar

Juiz Árbitro: Miguel Gaspar

Juiz Nº1: Cláudia Marques

Juiz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

|      |        |       |     |     |             |                            |           |                |
|------|--------|-------|-----|-----|-------------|----------------------------|-----------|----------------|
| 6    | 102876 | HCSta |     |     | APRiB       | Daniela Ferreira Marchante |           |                |
| Nota |        | 5.2   | 5.1 | 5.0 | Penalização |                            | Resultado | 5.1 - 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 ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 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 | 0 | 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 o pé portador

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juiz Nº2: Miguel Gaspar

Juiz Árbitro: Miguel Gaspar

Juiz Nº1: Cláudia Marques

Juiz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

|      |        |       |     |     |             |                       |           |                |
|------|--------|-------|-----|-----|-------------|-----------------------|-----------|----------------|
| 7    | 104448 | HCSta |     |     | APRiB       | Ariela Fernanda Matos |           |                |
| Nota |        | 5.3   | 5.2 | 5.1 | Penalização |                       | Resultado | 5.2 - 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 ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 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 | 0 | 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 |  | 1 | 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 o pé portador

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juiz Nº2: Miguel Gaspar

Juiz Árbitro: Miguel Gaspar

Juiz Nº1: Cláudia Marques

Juiz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

|   |        |       |     |     |             |                         |           |                |
|---|--------|-------|-----|-----|-------------|-------------------------|-----------|----------------|
| 8 | 103261 | HCSta |     |     | APRib       | Matilde Gaspar Ferreira |           |                |
|   | Nota   | 5.2   | 5.1 | 5.0 | Penalização |                         | Resultado | 5.1 - 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 ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 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 | 0 | 0 | 0 | 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 | 1 | 1 | 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 o pé portador

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juiz Nº2: Miguel Gaspar

Juiz Árbitro: Miguel Gaspar

Juiz Nº1: Cláudia Marques

Juiz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

|   |        |      |     |     |             |                        |           |                 |
|---|--------|------|-----|-----|-------------|------------------------|-----------|-----------------|
| 9 | 104111 | CNRM |     |     | APRib       | Francisca Silva Filipe |           |                 |
|   | Nota   | 4.6  | 4.5 | 4.6 | Penalização |                        | Resultado | 4.6 - 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 ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 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 | 0 | 0 | 0 | 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 | -1 | -1 | -1 | 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 o pé portador

|      |    |    |    |             |  |
|------|----|----|----|-------------|--|
| Nota | -1 | -2 | -1 | 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 | -2 | -2 | -2 | Penalização |  |
|------|----|----|----|-------------|--|

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juiz Nº2: Miguel Gaspar

Juiz Árbitro: Miguel Gaspar

Juiz Nº1: Cláudia Marques

Juiz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

|    |        |      |     |     |             |                        |           |                |
|----|--------|------|-----|-----|-------------|------------------------|-----------|----------------|
| 10 | 103178 | CNRM |     |     | APRib       | Luciana Isabel Batista |           |                |
|    | Nota   | 5.0  | 5.0 | 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 ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 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 | 0 | 0 | 0 | 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 o pé portador

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juiz Nº2: Miguel Gaspar

Juiz Árbitro: Miguel Gaspar

Juiz Nº1: Cláudia Marques

Juiz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

|    |        |      |     |     |             |                      |           |                |
|----|--------|------|-----|-----|-------------|----------------------|-----------|----------------|
| 11 | 102865 | CNRM |     |     | APRib       | Joana Alexandra Pita |           |                |
|    | Nota   | 5.1  | 5.1 | 5.0 | Penalização |                      | Resultado | 5.1 - 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 ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 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 | 0 | 0 | 0 | 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 | 1 | 1 | 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 o pé portador

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juiz Nº2: Miguel Gaspar

Juiz Árbitro: Miguel Gaspar

Juiz Nº1: Cláudia Marques

Juiz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

|    |       |     |               |                          |             |  |                          |
|----|-------|-----|---------------|--------------------------|-------------|--|--------------------------|
| 12 | 99293 | SCT | APR <b>ib</b> | Carolina Martinho Santos |             |  |                          |
|    | Nota  | 5.0 | 5.2           | 5.0                      | Penalização |  | Resultado 5.1 - 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 ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 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 | 0 | 0 | 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 | 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 o pé portador

|  |      |   |   |   |             |  |
|--|------|---|---|---|-------------|--|
|  | 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: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juiz Nº2: Miguel Gaspar

Juiz Árbitro: Miguel Gaspar

Juiz Nº1: Cláudia Marques

Juiz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

|    |        |      |       |                          |             |  |                |
|----|--------|------|-------|--------------------------|-------------|--|----------------|
| 13 | 102662 | GCCC | APRib | Valentina Vitória Velden |             |  |                |
|    | Nota   | 5.2  | 5.1   | 5.0                      | Penalização |  | Resultado      |
|    |        |      |       |                          |             |  | 5.1 - 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 ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

|      |    |    |   |             |  |
|------|----|----|---|-------------|--|
| Nota | -1 | -1 | 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 | 0 | 0 | 0 | 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 | 1 | 1 | 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 | 1 | 1 | 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 o pé portador

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juiz Nº2: Miguel Gaspar

Juiz Árbitro: Miguel Gaspar

Juiz Nº1: Cláudia Marques

Juiz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

|    |       |      |     |     |             |                        |           |                |
|----|-------|------|-----|-----|-------------|------------------------|-----------|----------------|
| 14 | 97036 | UDCh |     |     | APRib       | Maria Carlota Patrício |           |                |
|    | Nota  | 5.1  | 5.0 | 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 ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

|      |    |    |   |             |  |
|------|----|----|---|-------------|--|
| Nota | -1 | -1 | 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 | 0 | -1 | 0 | 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 | 1 | 1 | 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 o pé portador

|      |   |   |   |             |  |
|------|---|---|---|-------------|--|
| 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: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juiz Nº2: Miguel Gaspar

Juiz Árbitro: Miguel Gaspar

Juiz Nº1: Cláudia Marques

Juiz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. III

|   |       |       |             |                         |
|---|-------|-------|-------------|-------------------------|
| 1 | 98919 | UDCha | APRib       | Micaela Filipa Lourenço |
|   | 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 ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juiz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Cláudia Marques

Juiz Nº2: Miguel Gaspar

Juiz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. III

|   |       |      |               |                       |             |                          |
|---|-------|------|---------------|-----------------------|-------------|--------------------------|
| 2 | 91029 | CNRM | APR <b>ib</b> | Maria Carolina Varela |             |                          |
|   | Nota  | 5.0  | 5.0           | 4.9                   | 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 | 1 | 1 | 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 | -1 | 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 | -1 | -1 | 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 ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juiz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Cláudia Marques

Juiz Nº2: Miguel Gaspar

Juiz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. III

|   |       |      |       |                      |             |  |           |
|---|-------|------|-------|----------------------|-------------|--|-----------|
| 3 | 77597 | CNRM | APRib | Inês Silva Fernandes |             |  |           |
|   | Nota  | 4.7  | 4.6   | 4.7                  | 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 | -1 | -1 | -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 | -2 | -2 | -2 | 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 ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juiz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Cláudia Marques

Juiz Nº2: Miguel Gaspar

Juiz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. III

|   |        |                 |       |                       |
|---|--------|-----------------|-------|-----------------------|
| 4 | 103192 | HCSta           | APRiB | Leonor Montez Correia |
|   | Nota   | 4.8             | 4.7   | 4.8                   |
|   |        | Penalização     |       |                       |
|   |        | Resultado       |       |                       |
|   |        | 4.8 - 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 | -1 | 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 | -1 | -1 | -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 | 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 | -1 | -1 | 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 ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juiz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Cláudia Marques

Juiz Nº2: Miguel Gaspar

Juiz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. III

|      |       |      |     |     |             |                    |           |                |
|------|-------|------|-----|-----|-------------|--------------------|-----------|----------------|
| 5    | 95188 | GCCC |     |     | APRiB       | Leonor Bento Pedro |           |                |
| Nota |       | 5.0  | 5.0 | 4.9 | 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 |  | 1 | 1 | 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 |  | -1 | -1 | -1 | 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 ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juiz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Cláudia Marques

Juiz Nº2: Miguel Gaspar

Juiz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. III

|      |       |      |     |     |               |                       |           |                |
|------|-------|------|-----|-----|---------------|-----------------------|-----------|----------------|
| 6    | 95161 | GCCC |     |     | APR <b>ib</b> | Taísa Castanhas Nunes |           |                |
| Nota |       | 5.0  | 4.9 | 5.1 | 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 |  | 0 | 1 | 1 | 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 ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juiz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Cláudia Marques

Juiz Nº2: Miguel Gaspar

Juiz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. III

|   |        |       |               |                        |             |  |                          |
|---|--------|-------|---------------|------------------------|-------------|--|--------------------------|
| 7 | 101816 | SCDGR | APR <b>ib</b> | Constança Maria Viegas |             |  |                          |
|   | Nota   | 4.9   | 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 | -1 | 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 ocupando, no mínimo, metade do rink (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juiz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Cláudia Marques

Juiz Nº2: Miguel Gaspar

Juiz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

|   |       |      |     |     |             |             |  |           |                |
|---|-------|------|-----|-----|-------------|-------------|--|-----------|----------------|
| 1 | 97837 | GCCC |     |     | APRiB       | leva Kambur |  |           |                |
|   | Nota  | 5.1  | 5.1 | 5.0 | Penalização |             |  | Resultado | 5.1 - 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, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- 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 | 0 | 0 | 0 | Penalização |  |
|------|---|---|---|-------------|--|

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juíz Nº2: Miguel Gaspar

Juíz Árbitro: Miguel Gaspar

Juíz Nº1: Cláudia Marques

Juíz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

|   |       |                |       |                         |
|---|-------|----------------|-------|-------------------------|
| 2 | 97117 | UDCha          | APRiB | Joana Carolina Patrício |
|   | Nota  | 5.2            | 5.1   | 5.1                     |
|   |       | Penalização    |       |                         |
|   |       | Resultado      |       |                         |
|   |       | 5.1 - 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, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- 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 | 1 | 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: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juiz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Cláudia Marques

Juiz Nº2: Miguel Gaspar

Juiz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

|   |       |                |       |                    |
|---|-------|----------------|-------|--------------------|
| 3 | 97857 | UDCha          | APRiB | Mariana Lopes Rosa |
|   | Nota  | 5.2            | 5.2   | 5.0                |
|   |       | Penalização    |       |                    |
|   |       | Resultado      |       |                    |
|   |       | 5.1 - 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, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juiz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Cláudia Marques

Juiz Nº2: Miguel Gaspar

Juiz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

|   |  |  |  |  |      |  |     |     |     |             |  |  |    |  |  |       |  |                 |  |                |  |
|---|--|--|--|--|------|--|-----|-----|-----|-------------|--|--|----|--|--|-------|--|-----------------|--|----------------|--|
| 4 |  |  |  |  |      |  |     |     |     | 98579       |  |  | JO |  |  | APRib |  | Leandra Brigido |  |                |  |
|   |  |  |  |  | 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, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- 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 | 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 | 0 | 0 | 0 | Penalização |  |
|------|---|---|---|-------------|--|

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juiz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Cláudia Marques

Juiz Nº2: Miguel Gaspar

Juiz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

|      |       |     |     |     |               |                    |           |                |
|------|-------|-----|-----|-----|---------------|--------------------|-----------|----------------|
| 5    | 98229 | JO  |     |     | APR <b>ib</b> | Eva Batista Crespo |           |                |
| Nota |       | 5.0 | 5.1 | 5.2 | Penalização   |                    | Resultado | 5.1 - 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, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juiz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Cláudia Marques

Juiz Nº2: Miguel Gaspar

Juiz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

|   |        |      |     |     |             |                      |           |                |
|---|--------|------|-----|-----|-------------|----------------------|-----------|----------------|
| 6 | 100094 | CNRM |     |     | APRiB       | Mia Nicole Henriques |           |                |
|   | 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, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

|      |   |   |   |             |
|------|---|---|---|-------------|
| Nota | 1 | 1 | 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 | 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: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juiz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Cláudia Marques

Juiz Nº2: Miguel Gaspar

Juiz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

|   |       |      |     |     |             |                         |           |                |
|---|-------|------|-----|-----|-------------|-------------------------|-----------|----------------|
| 7 | 97164 | CNRM |     |     | APRib       | Margarida Madeira Pires |           |                |
|   | Nota  | 5.1  | 5.1 | 5.2 | Penalização |                         | Resultado | 5.1 - 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, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- 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 | 1 | 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 | 0 | 0 | 0 | Penalização |  |
|------|---|---|---|-------------|--|

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juiz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Cláudia Marques

Juiz Nº2: Miguel Gaspar

Juiz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

|      |       |      |     |     |             |                    |           |                |
|------|-------|------|-----|-----|-------------|--------------------|-----------|----------------|
| 8    | 91028 | CNRM |     |     | APRiB       | Eva Sofia Raimundo |           |                |
| 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, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- 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 | 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 |  | 0 | 0 | 0 | Penalização |  |  |
|------|--|---|---|---|-------------|--|--|

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juiz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Cláudia Marques

Juiz Nº2: Miguel Gaspar

Juiz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

|   |       |     |     |     |             |                            |           |                |
|---|-------|-----|-----|-----|-------------|----------------------------|-----------|----------------|
| 9 | 96467 | CBE |     |     | APRib       | Beatriz Rodrigues Fontinho |           |                |
|   | 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, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- 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 | 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 | 0 | 0 | 0 | Penalização |  |
|------|---|---|---|-------------|--|

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juiz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Cláudia Marques

Juiz Nº2: Miguel Gaspar

Juiz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

|    |       |     |               |                     |             |  |                          |
|----|-------|-----|---------------|---------------------|-------------|--|--------------------------|
| 10 | 99322 | CBE | APR <b>ib</b> | Maria Leonor Santos |             |  |                          |
|    | 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, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juiz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Cláudia Marques

Juiz Nº2: Miguel Gaspar

Juiz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

|    |        |       |       |            |             |  |                          |
|----|--------|-------|-------|------------|-------------|--|--------------------------|
| 11 | 101818 | SCDGR | APRiB | Inês Abade |             |  |                          |
|    | Nota   | 5.1   | 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, oito (8) rodas, durante todo o exercício
- Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juiz Nº2: Miguel Gaspar

Juiz Árbitro: Miguel Gaspar

Juiz Nº1: Cláudia Marques

Juiz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

|   |       |     |     |     |             |                          |           |                |
|---|-------|-----|-----|-----|-------------|--------------------------|-----------|----------------|
| 1 | 96756 | SCT |     |     | APRib       | Margarida Santos Borrego |           |                |
|   | Nota  | 5.3 | 5.2 | 5.2 | 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 | 1 | 1 | 1 | Penalização |  |
|------|---|---|---|-------------|--|

#### One Foot Turns (iniciação ao travelling)

- Manter um ritmo constante de execução durante as duas (2) 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 | 1 | 0 | 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 BO) – 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: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juiz Nº2: Miguel Gaspar

Juiz Árbitro: Miguel Gaspar

Juiz Nº1: Cláudia Marques

Juiz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

|      |  |       |     |     |             |       |  |                     |                |
|------|--|-------|-----|-----|-------------|-------|--|---------------------|----------------|
| 2    |  | 78780 |     | SCT |             | APRib |  | Rita Delgado Matias |                |
| Nota |  | 5.2   | 5.2 | 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 | 1 | 1 | 1 | Penalização |
|------|---|---|---|-------------|

#### One Foot Turns (iniciação ao travelling)

- Manter um ritmo constante de execução durante as duas (2) 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 | 0 | 0 | 0 | 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 | 1 | 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 BO) – 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: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juiz Nº2: Miguel Gaspar

Juiz Árbitro: Miguel Gaspar

Juiz Nº1: Cláudia Marques

Juiz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

|      |       |     |       |                   |           |                |
|------|-------|-----|-------|-------------------|-----------|----------------|
| 3    | 94645 | SCT | APRib | Luísa Aquino Reis |           |                |
| 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 | 0 | 0 | 0 | Penalização |
|------|---|---|---|-------------|

#### One Foot Turns (iniciação ao travelling)

- Manter um ritmo constante de execução durante as duas (2) 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 | 0 | 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 | 1 | 1 | 1 | Penalização |
|------|---|---|---|-------------|

#### Uma Volta de três em cada sentido

- Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)
- Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk BO) – 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: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juiz Nº2: Miguel Gaspar

Juiz Árbitro: Miguel Gaspar

Juiz Nº1: Cláudia Marques

Juiz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

|      |       |      |     |     |             |                       |           |                |
|------|-------|------|-----|-----|-------------|-----------------------|-----------|----------------|
| 4    | 99412 | CNRM |     |     | APRiB       | Nádia Filipa Carreira |           |                |
| 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 | 1 | Penalização |  |  |
|------|--|---|---|---|-------------|--|--|

#### One Foot Turns (iniciação ao travelling)

- Manter um ritmo constante de execução durante as duas (2) viragens
- Manter o tronco em posição verticalizada
- Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do ringue

|      |  |    |    |   |             |  |  |
|------|--|----|----|---|-------------|--|--|
| Nota |  | -1 | -1 | 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 | -1 | 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 |  | 0 | 1 | 0 | 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 | 0 | 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 BO) – 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: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juiz Nº2: Miguel Gaspar

Juiz Árbitro: Miguel Gaspar

Juiz Nº1: Cláudia Marques

Juiz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

|   |       |       |     |     |             |                     |           |                 |
|---|-------|-------|-----|-----|-------------|---------------------|-----------|-----------------|
| 5 | 94199 | SCDGR |     |     | APRib       | Inês Madeira Pombal |           |                 |
|   | Nota  | 4.6   | 4.6 | 4.6 | Penalização |                     | Resultado | 4.6 - Reprovado |

#### 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 duas (2) 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 | 0 | 0 | 0 | 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 | -2 | -2 | -2 | Penalização |
|------|----|----|----|-------------|

#### Uma Volta de três em cada sentido

- Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)
- Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk BO) – Open ou Heel to Heel
- Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juiz Nº2: Miguel Gaspar

Juiz Árbitro: Miguel Gaspar

Juiz Nº1: Cláudia Marques

Juiz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

|   |  |       |     |      |     |             |  |                           |           |                |
|---|--|-------|-----|------|-----|-------------|--|---------------------------|-----------|----------------|
| 6 |  | 89687 |     | GCCC |     | APRib       |  | Maria Carolina Salvaterra |           |                |
|   |  | Nota  | 4.9 | 5.0  | 5.0 | 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 | 0 | 0 | 0 | Penalização |
|------|---|---|---|-------------|

#### One Foot Turns (iniciação ao travelling)

- Manter um ritmo constante de execução durante as duas (2) 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 | 0 | 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 | 0 | 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 BO) – 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: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juiz Nº2: Miguel Gaspar

Juiz Árbitro: Miguel Gaspar

Juiz Nº1: Cláudia Marques

Juiz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

|      |       |       |     |     |             |                       |           |                |
|------|-------|-------|-----|-----|-------------|-----------------------|-----------|----------------|
| 7    | 98941 | HCSta |     |     | APRiB       | Joana Filipa Epifanio |           |                |
| Nota |       | 4.9   | 5.0 | 5.0 | 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 |  | 0 | 0 | 0 | Penalização |  |  |
|------|--|---|---|---|-------------|--|--|

#### One Foot Turns (iniciação ao travelling)

- Manter um ritmo constante de execução durante as duas (2) viragens
- Manter o tronco em posição verticalizada
- Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do ringue

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

#### Uma Volta de três em cada sentido

- Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)
- Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk BO) – 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: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juiz Nº2: Miguel Gaspar

Juiz Árbitro: Miguel Gaspar

Juiz Nº1: Cláudia Marques

Juiz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

|      |       |       |     |     |             |                  |           |                |
|------|-------|-------|-----|-----|-------------|------------------|-----------|----------------|
| 8    | 96886 | HCSta |     |     | APRiB       | Maria Inês Neves |           |                |
| Nota |       | 5.0   | 5.0 | 5.0 | 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 duas (2) 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 |  | 0 | 0 | 0 | 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 |  | 1 | 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 BO) – 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: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juiz Nº2: Miguel Gaspar

Juiz Árbitro: Miguel Gaspar

Juiz Nº1: Cláudia Marques

Juiz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

|   |       |     |       |                      |             |  |                          |
|---|-------|-----|-------|----------------------|-------------|--|--------------------------|
| 1 | 86539 | CBE | APRib | Alice Simões Bertelo |             |  |                          |
|   | Nota  | 5.0 | 5.0   | 5.0                  | Penalização |  | Resultado 5.0 - Aprovado |

#### Waltz Jump (W)

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

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

#### Toe Loop (1T)

- 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 (1S)

- 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 Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2023 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juíz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Cláudia Marques

Juíz Nº2: Miguel Gaspar

Juíz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

|      |       |      |     |     |             |                      |           |                 |
|------|-------|------|-----|-----|-------------|----------------------|-----------|-----------------|
| 2    | 97703 | GCCC |     |     | APRiB       | Carolina Sofia Nunes |           |                 |
| Nota |       | 4.8  | 4.8 | 4.8 | Penalização |                      | Resultado | 4.8 - Reprovado |

#### Waltz Jump (W)

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

#### Toe Loop (1T)

- 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 (1S)

- 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 Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2023 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juiz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Cláudia Marques

Juiz Nº2: Miguel Gaspar

Juiz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

|      |       |      |     |     |             |                     |           |                |
|------|-------|------|-----|-----|-------------|---------------------|-----------|----------------|
| 3    | 85686 | GCCC |     |     | APRiB       | Sara Silva Ferreira |           |                |
| Nota |       | 4.9  | 5.0 | 5.0 | Penalização |                     | Resultado | 5.0 - Aprovado |

#### Waltz Jump (W)

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

#### Toe Loop (1T)

- 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 (1S)

- 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 Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2023 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juíz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Cláudia Marques

Juíz Nº2: Miguel Gaspar

Juíz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

|      |       |      |     |     |             |                     |           |                |
|------|-------|------|-----|-----|-------------|---------------------|-----------|----------------|
| 4    | 97803 | GCCC |     |     | APRiB       | Camila Sofia Capela |           |                |
| Nota |       | 5.0  | 5.0 | 5.0 | Penalização |                     | Resultado | 5.0 - Aprovado |

#### Waltz Jump (W)

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

#### Toe Loop (1T)

- 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 (1S)

- 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 Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2023 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juiz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Cláudia Marques

Juiz Nº2: Miguel Gaspar

Juiz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

|      |       |     |       |                 |           |                 |
|------|-------|-----|-------|-----------------|-----------|-----------------|
| 5    | 96942 | JO  | APRib | Íris Reis Lopes |           |                 |
| Nota | 4.7   | 4.7 | 4.8   | Penalização     | Resultado | 4.7 - Reprovado |

#### Waltz Jump (W)

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

#### Toe Loop (1T)

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

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

#### Salchow (1S)

- 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 Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2023 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juíz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Cláudia Marques

Juíz Nº2: Miguel Gaspar

Juíz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

|   |       |     |       |                           |             |  |                          |
|---|-------|-----|-------|---------------------------|-------------|--|--------------------------|
| 6 | 96923 | JO  | APRiB | Luísa Patriarca Gonçalves |             |  |                          |
|   | Nota  | 4.9 | 5.0   | 5.0                       | Penalização |  | Resultado 5.0 - Aprovado |

#### Waltz Jump (W)

- 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 (1T)

- 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 (1S)

- 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 Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2023 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juiz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Cláudia Marques

Juiz Nº2: Miguel Gaspar

Juiz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

|   |       |     |     |     |             |                       |           |                |
|---|-------|-----|-----|-----|-------------|-----------------------|-----------|----------------|
| 7 | 87409 | JO  |     |     | APRib       | Leonor Ribeiro Amorim |           |                |
|   | Nota  | 5.0 | 4.9 | 5.0 | Penalização |                       | Resultado | 5.0 - Aprovado |

#### Waltz Jump (W)

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

#### Toe Loop (1T)

- 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 (1S)

- 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 Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2023 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juíz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Cláudia Marques

Juíz Nº2: Miguel Gaspar

Juíz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

|      |        |       |     |     |             |                           |           |                |
|------|--------|-------|-----|-----|-------------|---------------------------|-----------|----------------|
| 8    | 102772 | HCSta |     |     | APRiB       | Dolouriana Pereira Santos |           |                |
| Nota |        | 5.1   | 5.1 | 5.0 | Penalização |                           | Resultado | 5.1 - Aprovado |

#### Waltz Jump (W)

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

#### Toe Loop (1T)

- 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 (1S)

- 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 Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2023 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juíz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Cláudia Marques

Juíz Nº2: Miguel Gaspar

Juíz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

|   |       |     |     |     |             |                            |           |                |
|---|-------|-----|-----|-----|-------------|----------------------------|-----------|----------------|
| 9 | 96166 | SCT |     |     | APRib       | Eduarda Capitolino Pereira |           |                |
|   | Nota  | 4.9 | 5.0 | 5.0 | Penalização |                            | Resultado | 5.0 - Aprovado |

#### Waltz Jump (W)

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

#### Toe Loop (1T)

- 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 (1S)

- 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 Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2023 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juíz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Cláudia Marques

Juíz Nº2: Miguel Gaspar

Juíz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

|    |       |     |     |     |             |                                  |           |                |
|----|-------|-----|-----|-----|-------------|----------------------------------|-----------|----------------|
| 10 | 99319 | SCT |     |     | APRib       | Valentina Quattrocchi Gasparetto |           |                |
|    | Nota  | 5.1 | 5.1 | 5.0 | Penalização |                                  | Resultado | 5.1 - Aprovado |

#### Waltz Jump (W)

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

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

#### Toe Loop (1T)

- 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 (1S)

- 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 Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2023 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juíz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Cláudia Marques

Juíz Nº2: Miguel Gaspar

Juíz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

|    |       |       |       |                       |             |  |                          |
|----|-------|-------|-------|-----------------------|-------------|--|--------------------------|
| 11 | 78437 | SCDGR | APRib | Alexandra Remih Nunes |             |  |                          |
|    | Nota  | 5.0   | 5.0   | 5.0                   | Penalização |  | Resultado 5.0 - Aprovado |

#### Waltz Jump (W)

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

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

#### Toe Loop (1T)

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

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

#### Salchow (1S)

- 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 Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2023 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juíz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Cláudia Marques

Juíz Nº2: Miguel Gaspar

Juíz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

|    |       |       |       |                      |             |  |                          |
|----|-------|-------|-------|----------------------|-------------|--|--------------------------|
| 12 | 86784 | SCDGR | APRiB | Gabriela Remih Nunes |             |  |                          |
|    | Nota  | 5.0   | 5.0   | 5.0                  | Penalização |  | Resultado 5.0 - Aprovado |

#### Waltz Jump (W)

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

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

#### Toe Loop (1T)

- 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 (1S)

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

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

#### Pião Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2023 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juíz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Cláudia Marques

Juíz Nº2: Miguel Gaspar

Juíz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

|    |       |       |     |     |             |                       |           |                |
|----|-------|-------|-----|-----|-------------|-----------------------|-----------|----------------|
| 13 | 99429 | SCDGR |     |     | APRib       | Vitória Luíze Caetano |           |                |
|    | Nota  | 5.0   | 4.9 | 5.0 | Penalização |                       | Resultado | 5.0 - Aprovado |

#### Waltz Jump (W)

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

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

#### Toe Loop (1T)

- 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 (1S)

- 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 Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2023 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juíz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Cláudia Marques

Juíz Nº2: Miguel Gaspar

Juíz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

|    |       |      |       |                        |             |  |                          |
|----|-------|------|-------|------------------------|-------------|--|--------------------------|
| 14 | 88143 | CNRM | APRiB | Leonor Costa Agostinho |             |  |                          |
|    | Nota  | 5.0  | 4.9   | 5.0                    | Penalização |  | Resultado 5.0 - Aprovado |

#### Waltz Jump (W)

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

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

#### Toe Loop (1T)

- 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 (1S)

- 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 Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- \*\*\*\*Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

#### Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2023 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juíz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Cláudia Marques

Juíz Nº2: Miguel Gaspar

Juíz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre II

|   |       |      |     |     |             |                         |           |                |
|---|-------|------|-----|-----|-------------|-------------------------|-----------|----------------|
| 1 | 89688 | GCCC |     |     | APRiB       | Beatriz Geadas Domingos |           |                |
|   | Nota  | 5.0  | 5.0 | 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 | 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 | 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

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juíz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Cláudia Marques

Juíz Nº2: Miguel Gaspar

Juíz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre II

|      |       |      |     |     |             |                           |           |                 |
|------|-------|------|-----|-----|-------------|---------------------------|-----------|-----------------|
| 2    | 97807 | GCCC |     |     | APRiB       | Margarida Cervantes Sousa |           |                 |
| Nota |       | 4.5  | 4.5 | 4.6 | Penalização |                           | Resultado | 4.5 - 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 |  | -2 | -2 | -2 | 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 | -2 | -2 | 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

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juíz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Cláudia Marques

Juíz Nº2: Miguel Gaspar

Juíz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre II

|      |       |     |       |                |           |                |
|------|-------|-----|-------|----------------|-----------|----------------|
| 3    | 93363 | JO  | APRiB | Ema Reis Lopes |           |                |
| Nota | 4.9   | 5.0 | 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 | 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 | 1 | 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 | -1 | -1 | 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

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juiz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Cláudia Marques

Juiz Nº2: Miguel Gaspar

Juiz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre II

|      |       |     |     |     |             |                            |           |                |
|------|-------|-----|-----|-----|-------------|----------------------------|-----------|----------------|
| 4    | 90585 | CBE |     |     | APRiB       | Rafaela Galhano Nascimento |           |                |
| Nota |       | 5.1 | 5.2 | 5.0 | Penalização |                            | Resultado | 5.1 - 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 | 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 |  | 1 | 1 | 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 | 1 | 1 | 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 |  | -1 | -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

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juíz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Cláudia Marques

Juíz Nº2: Miguel Gaspar

Juíz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre II

|   |       |       |     |     |             |                     |           |                |
|---|-------|-------|-----|-----|-------------|---------------------|-----------|----------------|
| 5 | 89992 | SCDGR |     |     | APRib       | Inês Sofia Traguedo |           |                |
|   | Nota  | 5.0   | 5.0 | 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 | 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 | 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

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juíz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Cláudia Marques

Juíz Nº2: Miguel Gaspar

Juíz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre II

|      |       |      |     |     |             |                   |           |                |
|------|-------|------|-----|-----|-------------|-------------------|-----------|----------------|
| 6    | 73416 | CNRM |     |     | APRiB       | Nicole Siome Luís |           |                |
| Nota |       | 5.0  | 5.0 | 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 | 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 |  | 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

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juíz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Cláudia Marques

Juíz Nº2: Miguel Gaspar

Juíz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre II

|      |       |      |     |     |             |                           |           |                |
|------|-------|------|-----|-----|-------------|---------------------------|-----------|----------------|
| 7    | 94195 | CNRM |     |     | APRiB       | Matilde Raimundo Teixeira |           |                |
| Nota |       | 5.0  | 5.0 | 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 | 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 |  | 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

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juiz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juiz Nº1: Cláudia Marques

Juiz Nº2: Miguel Gaspar

Juiz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre III

|      |       |     |     |     |             |                             |           |                |
|------|-------|-----|-----|-----|-------------|-----------------------------|-----------|----------------|
| 1    | 87291 | CBE |     |     | APRib       | Carolina Evangelista Frazão |           |                |
| 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 | 0 | 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 | 0 | 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 2023 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juíz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Cláudia Marques

Juíz Nº2: Miguel Gaspar

Juíz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre III

|   |       |     |               |                     |             |  |                          |
|---|-------|-----|---------------|---------------------|-------------|--|--------------------------|
| 2 | 97361 | JO  | APR <b>ib</b> | Luna Martins Vieira |             |  |                          |
|   | 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 | 0 | 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 2023 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juíz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Cláudia Marques

Juíz Nº2: Miguel Gaspar

Juíz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre III

|   |       |       |     |     |             |                  |           |                |
|---|-------|-------|-----|-----|-------------|------------------|-----------|----------------|
| 3 | 90712 | HCTig |     |     | APRib       | Ema Dias Freilão |           |                |
|   | Nota  | 4.9   | 5.0 | 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 | 0 | 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 | -1 | 0 | 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 2023 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juíz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Cláudia Marques

Juíz Nº2: Miguel Gaspar

Juíz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre III

|   |       |       |       |                           |             |  |                          |
|---|-------|-------|-------|---------------------------|-------------|--|--------------------------|
| 4 | 90714 | HCTig | APRib | Constança Isabel Monteiro |             |  |                          |
|   | Nota  | 5.0   | 5.0   | 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 | 0 | 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 | 0 | 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 2023 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juíz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Cláudia Marques

Juíz Nº2: Miguel Gaspar

Juíz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre III

|      |       |       |     |     |             |                      |           |                |
|------|-------|-------|-----|-----|-------------|----------------------|-----------|----------------|
| 5    | 77576 | HCTig |     |     | APRib       | Diogo Afonso Correia |           |                |
| Nota |       | 4.9   | 5.0 | 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 |  | -1 | 0 | 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 | 0 | 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 2023 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"
- Realizar os turns para obtenção do nível 1 sem execução saltada

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

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juíz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Cláudia Marques

Juíz Nº2: Miguel Gaspar

Juíz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre IV

|   |       |       |     |     |             |                       |           |                |
|---|-------|-------|-----|-----|-------------|-----------------------|-----------|----------------|
| 1 | 94405 | SCDGR |     |     | APRib       | Ema Almeida Henriques |           |                |
|   | Nota  | 5.1   | 5.1 | 5.1 | 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 | 1 | 1 | 1 | 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 | 0 | 0 | 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
- 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 | 0 | Penalização |  |
|--|------|---|---|---|-------------|--|

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

**Diretor de Prova:** José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

**Juíz Árbitro:** Miguel Gaspar

**Calculador/Data Operator:** Sara Lemos - AP Ribatejo

**Juíz Nº1:** Cláudia Marques

**Juíz Nº2:** Miguel Gaspar

**Juíz Nº3:** Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre IV

|   |       |       |     |     |             |                   |           |                 |
|---|-------|-------|-----|-----|-------------|-------------------|-----------|-----------------|
| 2 | 83765 | UDRZA |     |     | APRib       | Leonor Reis Pinto |           |                 |
|   | Nota  | 4.7   | 4.7 | 4.7 | Penalização |                   | Resultado | 4.7 - Reprovado |

#### 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 | -1 | -1 | -1 | 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 | -2 | -2 | -2 | 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 | 0 | Penalização |
|------|---|---|---|-------------|

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juíz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Cláudia Marques

Juíz Nº2: Miguel Gaspar

Juíz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre IV

|   |       |     |               |                       |             |  |                           |
|---|-------|-----|---------------|-----------------------|-------------|--|---------------------------|
| 3 | 84584 | CBE | APR <b>ib</b> | Erica Margarida Silva |             |  |                           |
|   | Nota  | 4.7 | 4.6           | 4.8                   | Penalização |  | Resultado 4.7 - Reprovado |

#### 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 | -1 | -1 | 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 | -2 | -2 | -2 |  | 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 | -1 | 0 |  | Penalização |  |
|--|------|---|----|---|--|-------------|--|

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juíz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Cláudia Marques

Juíz Nº2: Miguel Gaspar

Juíz Nº3: Beatriz Ventura



## 2023-Testes de Iniciação e de Especialidade (6º)

Pavilhão Alfredo Bento Calado, Almeirim (HCTig) | 2023-10-07 - 2023-10-08

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre IV

|      |       |     |     |     |               |                    |           |                |
|------|-------|-----|-----|-----|---------------|--------------------|-----------|----------------|
| 4    | 77056 | CBE |     |     | APR <b>ib</b> | Íris Simão Barbosa |           |                |
| Nota |       | 4.9 | 5.0 | 5.0 | Penalização   |                    | Resultado | 5.0 - 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 | 0 | 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
- 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 | 0 | Penalização |  |
|------|--|---|---|---|-------------|--|

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

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da AP Riba

Juíz Árbitro: Miguel Gaspar

Calculador/Data Operator: Sara Lemos - AP Ribatejo

Juíz Nº1: Cláudia Marques

Juíz Nº2: Miguel Gaspar

Juíz Nº3: Beatriz Ventura