



3º Testes de Iniciação e de Disciplina 2020

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

Folhas Detalhadas | Detalhe

Base.0

1	79021	UFE	APR ib	Daniela Alexandra Roldão					
	Nota	5,1	5,3	5,3	Penalização			Resultado	5,2 - Aprovado

Uma sequência de movimentos arabescos (sma)

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

Nota 0 0 0

Penalização

Dragões

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

Nota 0 0 0

Penalização

Step sequence nível base (stb)

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

Nota 0 1 1

Penalização

Combinação de três (3) saltos ½ volta

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

Nota 1 1 1

Penalização

Pião vertical com entrada em movimento

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

Nota 0 1 1

Penalização

Três body movements

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

Nota 0 0 0

Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Candeias

Juíz Árbitro: Daniel Pereira

Anotador/Calculador/Data Operator: Paulo Azevedo

Juíz N°1: Marisa Henriques

Juíz N°2: Daniel Pereira

Juíz N°3: Adriana Sousa



3º Testes de Iniciação e de Disciplina 2020

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

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

4	89046	UFE	APRiB	Sara Alexandra Correia					
	Nota	4,8	4,8	4,9	Penalização			Resultado	4,8 - Reprovado

Travagem para trás a um pé sobre o travão

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

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

Um Body Movement

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

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

Patinar num Círculo Fechado para Trás

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

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

Realizar um Avião seguido de Carrinho com o Mesmo Pé

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

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

Change of Edge sobre um pé

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

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

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Candeias

Juíz Árbitro: Daniel Pereira

Anotador/Calculador/Data Operator: Paulo Azevedo

Juíz N°1: Marisa Henriques

Juíz N°2: Daniel Pereira

Juíz N°3: Adriana Sousa



3º Testes de Iniciação e de Disciplina 2020

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

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre I

2	79021	UFE	APR ib	Daniela Alexandra Roldão					
	Nota	5,2	5,3	5,3	Penalização			Resultado	5,3 - Aprovado

Waltz

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

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

Toe loop

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

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

Salchow

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

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

Pião interior para trás

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

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

Um sequência de movimentos arabescos (sma)

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

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

Step sequence (stsq)

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Candeias

Juíz Árbitro: Daniel Pereira

Anotador/Calculador/Data Operator: Paulo Azevedo

Juíz N°1: Marisa Henriques

Juíz N°2: Daniel Pereira

Juíz N°3: Adriana Sousa



3º Testes de Iniciação e de Disciplina 2020

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

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre III

3	82456	UFE	APR ib	Daniela Sofia Moura					
	Nota	5,1	5,1	5,0	Penalização			Resultado	5,1 - Aprovado

Loop

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

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

Lutz

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

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

Um salto de uma volta com uma feature

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

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

Combinação de 2 a 4 saltos

- Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos.
- *** Realizar a rotação completa dos saltos. ***
- Definir a posição de saída sem uso dos travões.

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

Combinação de 2 piões verticais

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

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

Uma step sequence (stsq)

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Candeias

Juíz Árbitro: Daniel Pereira

Anotador/Calculador/Data Operator: Paulo Azevedo

Juíz N°1: Marisa Henriques

Juíz N°2: Daniel Pereira

Juíz N°3: Adriana Sousa