



## 1º Testes de Iniciação e Patinagem Livre

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo (SCDGR) | 2022-02-19 - 2022-02-20

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

8	97837	GCCC			APR <b>ib</b>	leva Kambur		
	Nota	4,4	4,4	4,5	Penalização	0,2	Resultado	4,4 - Reprovado

<b>Patinar num Círculo Fechado para a Frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definição de Stroke Forward Outside (S FO) e Forward Inside (S FI).</li> <li>- Correta execução do Cross-Stroke (XS).</li> <li>- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke (S) Inside e o início do Stroke (S) Outside seguinte.</li> </ul>								
	Nota	-1	-1	0			Penalização	

<b>Deslizar para trás na Posição de Quatro</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aquisição da posição requerida de forma rápida e correta.</li> <li>- Cinco (5) metros sobre cada um dos pés.</li> <li>- Tronco direito.</li> </ul>								
	Nota	-2	-2	-2			Penalização	-0,2

<b>Swing Forward Outside (Sw FO)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem grandes oscilações de tronco.</li> <li>- ***Manutenção clara do rodado exterior durante toda a execução do exercício.***</li> <li>- Finalização do exercício em posição "AND", sem alteração de rodado.</li> </ul>								
	Nota	-1	-1	-1			Penalização	

<b>Travagem em Semi-Afundo para a Frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- No final do exercício o atleta deverá ficar completamente imobilizado.</li> <li>- A perna da frente deverá estar semi fletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente.</li> <li>- Os ombros, cabeça, bacia e o calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal.</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Um Body Movement</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duração mínima de dois (2) segundos.</li> <li>- De acordo com o estilo e ritmo musical escolhido.</li> <li>- ***Utilização do tronco e membros superiores.***</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

**Diretor de Prova:** APR-Jose Candeias  
**Calculador/Data Operator:** APR-Paula Sousa  
**Juíz Nº2:** APR-Débora Sousa

**Juíz Árbitro:** APR-Débora Sousa  
**Juíz Nº1:** APR-Miguel Gaspar  
**Juíz Nº3:** APLe-Diana Bonifácio



## 1º Testes de Iniciação e Patinagem Livre

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo (SCDGR) | 2022-02-19 - 2022-02-20

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

9	97807	GCCC			APR <b>ib</b>	Margarida de Sousa		
	Nota	5,1	5,1	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

<b>Patinar num Círculo Fechado para a Frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definição de Stroke Forward Outside (S FO) e Forward Inside (S FI).</li> <li>- Correta execução do Cross-Stroke (XS).</li> <li>- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke (S) Inside e o início do Stroke (S) Outside seguinte.</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Deslizar para trás na Posição de Quatro</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aquisição da posição requerida de forma rápida e correta.</li> <li>- Cinco (5) metros sobre cada um dos pés.</li> <li>- Tronco direito.</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Swing Forward Outside (Sw FO)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem grandes oscilações de tronco.</li> <li>- ***Manutenção clara do rodado exterior durante toda a execução do exercício.***</li> <li>- Finalização do exercício em posição "AND", sem alteração de rodado.</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Travagem em Semi-Afundo para a Frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- No final do exercício o atleta deverá ficar completamente imobilizado.</li> <li>- A perna da frente deverá estar semi fletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente.</li> <li>- Os ombros, cabeça, bacia e o calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal.</li> </ul>								
	Nota	1	0	0			Penalização	

<b>Um Body Movement</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duração mínima de dois (2) segundos.</li> <li>- De acordo com o estilo e ritmo musical escolhido.</li> <li>- ***Utilização do tronco e membros superiores.***</li> </ul>								
	Nota	0	1	1			Penalização	

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

Diretor de Prova: APR-Jose Candeias  
 Calculador/Data Operator: APR-Paula Sousa  
 Juíz Nº2: APR-Débora Sousa

Juíz Árbitro: APR-Débora Sousa  
 Juíz Nº1: APR-Miguel Gaspar  
 Juíz Nº3: APLe-Diana Bonifácio



## 1º Testes de Iniciação e Patinagem Livre

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo (SCDGR) | 2022-02-19 - 2022-02-20

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

10	97703	GCCC			APR <b>ib</b>	Carolina Sofia Nunes		
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

<b>Patinar num Círculo Fechado para a Frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definição de Stroke Forward Outside (S FO) e Forward Inside (S FI).</li> <li>- Correta execução do Cross-Stroke (XS).</li> <li>- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke (S) Inside e o início do Stroke (S) Outside seguinte.</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Deslizar para trás na Posição de Quatro</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aquisição da posição requerida de forma rápida e correta.</li> <li>- Cinco (5) metros sobre cada um dos pés.</li> <li>- Tronco direito.</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Swing Forward Outside (Sw FO)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem grandes oscilações de tronco.</li> <li>- ***Manutenção clara do rodado exterior durante toda a execução do exercício.***</li> <li>- Finalização do exercício em posição "AND", sem alteração de rodado.</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Travagem em Semi-Afundo para a Frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- No final do exercício o atleta deverá ficar completamente imobilizado.</li> <li>- A perna da frente deverá estar semi fletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente.</li> <li>- Os ombros, cabeça, bacia e o calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal.</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Um Body Movement</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duração mínima de dois (2) segundos.</li> <li>- De acordo com o estilo e ritmo musical escolhido.</li> <li>- ***Utilização do tronco e membros superiores.***</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

**Diretor de Prova:** APR-Jose Candeias  
**Calculador/Data Operator:** APR-Paula Sousa  
**Juíz Nº2:** APR-Débora Sousa

**Juíz Árbitro:** APR-Débora Sousa  
**Juíz Nº1:** APR-Miguel Gaspar  
**Juíz Nº3:** APLe-Diana Bonifácio



## 1º Testes de Iniciação e Patinagem Livre

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo (SCDGR) | 2022-02-19 - 2022-02-20

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

11	97803	GCCC			APR <b>ib</b>	Camila Sofia Capela	
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

<b>Patinar num Círculo Fechado para a Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definição de Stroke Forward Outside (S FO) e Forward Inside (S FI).</li> <li>- Correta execução do Cross-Stroke (XS).</li> <li>- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke (S) Inside e o início do Stroke (S) Outside seguinte.</li> </ul>							
	Nota	-1	0	0			Penalização

<b>Deslizar para trás na Posição de Quatro</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aquisição da posição requerida de forma rápida e correta.</li> <li>- Cinco (5) metros sobre cada um dos pés.</li> <li>- Tronco direito.</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Swing Forward Outside (Sw FO)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem grandes oscilações de tronco.</li> <li>- ***Manutenção clara do rodado exterior durante toda a execução do exercício.***</li> <li>- Finalização do exercício em posição "AND", sem alteração de rodado.</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Travagem em Semi-Afundo para a Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- No final do exercício o atleta deverá ficar completamente imobilizado.</li> <li>- A perna da frente deverá estar semi fletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente.</li> <li>- Os ombros, cabeça, bacia e o calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal.</li> </ul>							
	Nota	1	0	0			Penalização

<b>Um Body Movement</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duração mínima de dois (2) segundos.</li> <li>- De acordo com o estilo e ritmo musical escolhido.</li> <li>- ***Utilização do tronco e membros superiores.***</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

**Diretor de Prova:** APR-Jose Candeias  
**Calculador/Data Operator:** APR-Paula Sousa  
**Juíz Nº2:** APR-Débora Sousa

**Juíz Árbitro:** APR-Débora Sousa  
**Juíz Nº1:** APR-Miguel Gaspar  
**Juíz Nº3:** APLe-Diana Bonifácio



## 1º Testes de Iniciação e Patinagem Livre

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo (SCDGR) | 2022-02-19 - 2022-02-20

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

12	95161	GCCC			APR <b>ib</b>	Táisa Castanhas Nunes		
	Nota	4,5	4,4	4,6	Penalização	0,2	Resultado	4,5 - Reprovado

<b>Patinar num Círculo Fechado para a Frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definição de Stroke Forward Outside (S FO) e Forward Inside (S FI).</li> <li>- Correta execução do Cross-Stroke (XS).</li> <li>- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke (S) Inside e o início do Stroke (S) Outside seguinte.</li> </ul>								
	Nota	-2	-2	-1			Penalização	-0,2

<b>Deslizar para trás na Posição de Quatro</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aquisição da posição requerida de forma rápida e correta.</li> <li>- Cinco (5) metros sobre cada um dos pés.</li> <li>- Tronco direito.</li> </ul>								
	Nota	-1	-2	-1			Penalização	

<b>Swing Forward Outside (Sw FO)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem grandes oscilações de tronco.</li> <li>- ***Manutenção clara do rodado exterior durante toda a execução do exercício.***</li> <li>- Finalização do exercício em posição "AND", sem alteração de rodado.</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Travagem em Semi-Afundo para a Frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- No final do exercício o atleta deverá ficar completamente imobilizado.</li> <li>- A perna da frente deverá estar semi fletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente.</li> <li>- Os ombros, cabeça, bacia e o calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal.</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Um Body Movement</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duração mínima de dois (2) segundos.</li> <li>- De acordo com o estilo e ritmo musical escolhido.</li> <li>- ***Utilização do tronco e membros superiores.***</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

**Diretor de Prova:** APR-Jose Candeias  
**Calculador/Data Operator:** APR-Paula Sousa  
**Juíz Nº2:** APR-Débora Sousa

**Juíz Árbitro:** APR-Débora Sousa  
**Juíz Nº1:** APR-Miguel Gaspar  
**Juíz Nº3:** APLe-Diana Bonifácio



## 1º Testes de Iniciação e Patinagem Livre

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo (SCDGR) | 2022-02-19 - 2022-02-20

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

13	89685	GCCC			APR <b>ib</b>	Clara de Rebola			
	Nota	5,1	5,0	5,1		Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

<b>Patinar num Círculo Fechado para a Frente</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definição de Stroke Forward Outside (S FO) e Forward Inside (S FI).</li> <li>- Correta execução do Cross-Stroke (XS).</li> <li>- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke (S) Inside e o início do Stroke (S) Outside seguinte.</li> </ul>									
	Nota	0	0	0				Penalização	

<b>Deslizar para trás na Posição de Quatro</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aquisição da posição requerida de forma rápida e correta.</li> <li>- Cinco (5) metros sobre cada um dos pés.</li> <li>- Tronco direito.</li> </ul>									
	Nota	0	0	0				Penalização	

<b>Swing Forward Outside (Sw FO)</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem grandes oscilações de tronco.</li> <li>- ***Manutenção clara do rodado exterior durante toda a execução do exercício.***</li> <li>- Finalização do exercício em posição "AND", sem alteração de rodado.</li> </ul>									
	Nota	0	0	0				Penalização	

<b>Travagem em Semi-Afundo para a Frente</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>- No final do exercício o atleta deverá ficar completamente imobilizado.</li> <li>- A perna da frente deverá estar semi fletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente.</li> <li>- Os ombros, cabeça, bacia e o calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal.</li> </ul>									
	Nota	1	0	0				Penalização	

<b>Um Body Movement</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duração mínima de dois (2) segundos.</li> <li>- De acordo com o estilo e ritmo musical escolhido.</li> <li>- ***Utilização do tronco e membros superiores.***</li> </ul>									
	Nota	0	0	1				Penalização	

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

**Diretor de Prova:** APR-Jose Candeias  
**Calculador/Data Operator:** APR-Paula Sousa  
**Juíz Nº2:** APR-Débora Sousa

**Juíz Árbitro:** APR-Débora Sousa  
**Juíz Nº1:** APR-Miguel Gaspar  
**Juíz Nº3:** APLe-Diana Bonifácio



## 1º Testes de Iniciação e Patinagem Livre

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo (SCDGR) | 2022-02-19 - 2022-02-20

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

10	85686	GCCC			APR <b>ib</b>	Sara Silva Ferreira	
	Nota	5.0	4,9	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

<b>Um Body Movement</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duração mínima de dois (2) segundos.</li> <li>- Combinar a execução do body movement com a frase/estrutura musical escolhida.</li> <li>- ***Utilização do tronco e membros inferiores.***</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Patinar num Círculo Fechado para Trás</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definição de Stroke Backward Outside (S BO) e Backward Inside (S BI).</li> <li>- Correta execução do Cross-Stroke (XS).</li> <li>- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke Inside (S I) e o início do Stroke Outside (S O) seguinte.</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Realizar um Avião seguido de Carrinho com o Mesmo Pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avião: perna livre e portadora deverão estar em extensão.</li> <li>- ***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.***</li> <li>- ***Carrinho: baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador.***</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Change of Edge sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ***Correta definição de rodados exteriores e interiores.***</li> <li>- Durante cinco (5) metros sobre cada um dos pés.</li> <li>- A perna livre deverá estar em extensão à frente ou atrás.</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Combinação: Swing Forward Inside + Mohawk Inside - de frente para trás</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem oscilações do tronco.</li> <li>- ***Manutenção clara do rodado interior durante toda a execução do exercício.***</li> <li>- Finalização do exercício em deslize para trás sem alteração de rodado.</li> </ul>							
	Nota	0	-1	0			Penalização

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

Diretor de Prova: APR-Jose Candeias  
 Calculador/Data Operator: APR-Paula Sousa  
 Juíz Nº2: APR-Débora Sousa

Juíz Árbitro: APR-Débora Sousa  
 Juíz Nº1: APR-Miguel Gaspar  
 Juíz Nº3: APLe-Diana Bonifácio



## 1º Testes de Iniciação e Patinagem Livre

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo (SCDGR) | 2022-02-19 - 2022-02-20

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

11	89687	GCCC			APR <b>ib</b>	Maria Carolina Salvaterra		
	Nota	5,0	4,9	5,0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

<b>Um Body Movement</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duração mínima de dois (2) segundos.</li> <li>- Combinar a execução do body movement com a frase/estrutura musical escolhida.</li> <li>- ***Utilização do tronco e membros inferiores.***</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Patinar num Círculo Fechado para Trás</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definição de Stroke Backward Outside (S BO) e Backward Inside (S BI).</li> <li>- Correta execução do Cross-Stroke (XS).</li> <li>- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke Inside (S I) e o início do Stroke Outside (S O) seguinte.</li> </ul>								
	Nota	0	0	1			Penalização	

<b>Realizar um Avião seguido de Carrinho com o Mesmo Pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avião: perna livre e portadora deverão estar em extensão.</li> <li>- ***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.***</li> <li>- ***Carrinho: baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador.***</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Change of Edge sobre um pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ***Correta definição de rodados exteriores e interiores.***</li> <li>- Durante cinco (5) metros sobre cada um dos pés.</li> <li>- A perna livre deverá estar em extensão à frente ou atrás.</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Combinação: Swing Forward Inside + Mohawk Inside - de frente para trás</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem oscilações do tronco.</li> <li>- ***Manutenção clara do rodado interior durante toda a execução do exercício.***</li> <li>- Finalização do exercício em deslize para trás sem alteração de rodado.</li> </ul>								
	Nota	0	-1	-1			Penalização	

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

Diretor de Prova: APR-Jose Candeias  
 Calculador/Data Operator: APR-Paula Sousa  
 Juíz Nº2: APR-Débora Sousa

Juíz Árbitro: APR-Débora Sousa  
 Juíz Nº1: APR-Miguel Gaspar  
 Juíz Nº3: APLe-Diana Bonifácio



## 1º Testes de Iniciação e Patinagem Livre

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo (SCDGR) | 2022-02-19 - 2022-02-20

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

12	93159	GCCC			APR <b>ib</b>	Margarida Lopes Silva		
	Nota	5,0	4,9	5,0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

<b>Um Body Movement</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duração mínima de dois (2) segundos.</li> <li>- Combinar a execução do body movement com a frase/estrutura musical escolhida.</li> <li>- ***Utilização do tronco e membros inferiores.***</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Patinar num Círculo Fechado para Trás</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definição de Stroke Backward Outside (S BO) e Backward Inside (S BI).</li> <li>- Correta execução do Cross-Stroke (XS).</li> <li>- Correta definição da posição "AND" entre o final do Stroke Inside (S I) e o início do Stroke Outside (S O) seguinte.</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Realizar um Avião seguido de Carrinho com o Mesmo Pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avião: perna livre e portadora deverão estar em extensão.</li> <li>- ***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.***</li> <li>- ***Carrinho: baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador.***</li> </ul>								
	Nota	1	0	0			Penalização	

<b>Change of Edge sobre um pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ***Correta definição de rodados exteriores e interiores.***</li> <li>- Durante cinco (5) metros sobre cada um dos pés.</li> <li>- A perna livre deverá estar em extensão à frente ou atrás.</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Combinação: Swing Forward Inside + Mohawk Inside - de frente para trás</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Correto movimento "balanceado" da perna livre, sem oscilações do tronco.</li> <li>- ***Manutenção clara do rodado interior durante toda a execução do exercício.***</li> <li>- Finalização do exercício em deslize para trás sem alteração de rodado.</li> </ul>								
	Nota	-1	-1	0			Penalização	

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

Diretor de Prova: APR-Jose Candeias  
 Calculador/Data Operator: APR-Paula Sousa  
 Juíz Nº2: APR-Débora Sousa

Juíz Árbitro: APR-Débora Sousa  
 Juíz Nº1: APR-Miguel Gaspar  
 Juíz Nº3: APLe-Diana Bonifácio



## 1º Testes de Iniciação e Patinagem Livre

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo (SCDGR) | 2022-02-19 - 2022-02-20

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

5	89688	GCCC			APR <b>ib</b>	Beatriz Geadas Domingos		
	Nota	5,0	4,9	5,0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

<b>Dois cross-roll (xr) para a frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora.</li> <li>- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés.</li> <li>- Rolls: A inclinação do eixo do corpo deve coincidir com a pressão no rodado.</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Skating movement "taça"</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter o rodado durante a execução do exercício.</li> <li>- Definição correta da posição, sem oscilações.</li> <li>- Deslocação durante cinco (5) metros.</li> </ul>								
	Nota	0	0	1			Penalização	

<b>Três interior frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definição clara dos rodados de entrada e saída.</li> <li>- Viragem sem execução saltada.</li> <li>- Não tocar com o pé livre no solo durante a execução de todo o exercício.</li> </ul>								
	Nota	0	-1	-1			Penalização	

<b>Combinação: "piquet" lateral + três exterior frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Execução do "piquet" com fluidez e velocidade.</li> <li>- Definição clara dos rodados de entrada e saída do "Três".</li> <li>- *** Viragens sem execução saltada ***</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Combinação de três (3) saltos de ½ volta</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Não são permitidos puxões entre os saltos.</li> <li>- Deverão verificar-se as fases: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída.</li> <li>- A receção dos três saltos deverá ser executada sobre os dois pés, paralelos e com joelhos semi fletidos.</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Rotação nos dois pés</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- *** Realizar um movimento contínuo durante as rotações, ***</li> <li>- Ambos os pés em contato com a superfície.</li> <li>- *** Mínimo 2 voltas após a estabilização da posição. ***</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Dois body movements</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duração mínima de dois (2) segundos cada</li> <li>- Combinar a execução dos body movements com a frase/estrutura musical escolhida.</li> <li>- *** Utilização do tronco, membros inferiores e membros superiores. ***</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

Diretor de Prova: APR-Jose Candeias  
Calculador/Data Operator: APR-Paula Sousa  
Juíz Nº2: APR-Débora Sousa

Juíz Árbitro: APR-Débora Sousa  
Juíz Nº1: APR-Miguel Gaspar  
Juíz Nº3: APLD-Diana Bonifácio



## 1º Testes de Iniciação e Patinagem Livre

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo (SCDGR) | 2022-02-19 - 2022-02-20

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

2	86803	GCCC			APR <b>ib</b>	Maria Eduarda Garcia		
	Nota	4,9	5.0	4,9	Penalização		Resultado	4,9 - Reprovado

<b>Waltz</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto.</li> <li>—*** Realizar a rotação completa do salto. ***</li> <li>— Definir a posição de saída sem uso dos travões.</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Toe loop</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto.</li> <li>—*** Realizar a rotação completa do salto. ***</li> <li>— Definir a posição de saída sem uso dos travões.</li> </ul>								
	Nota	0	1	0			Penalização	

<b>Salchow</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto.</li> <li>—*** Realizar a rotação completa do salto. ***</li> <li>— Definir a posição de saída sem uso dos travões.</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Pião interior para trás</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Manter a pressão no rodado interior durante a execução.</li> <li>— Realização de no mínimo três (3) voltas após a estabilização da posição.</li> <li>— Tronco direito e saída bem definida.</li> </ul>								
	Nota	-1	0	-1			Penalização	

<b>Um sequência de movimentos arabescos (sma)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Manutenção da posição arabesca por um mínimo de 5 segundos.</li> <li>— Manutenção de um rodado definido durante cada uma das posições.</li> <li>— Cumprir o diagrama imposto.</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Step sequence (stsq)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>—*** Os turns deverão ser válidos (não saltados, definição de rodados de entrada e saída de cusps). ***</li> <li>— Durante a execução do Swings (Sw) o atleta deverá adquirir velocidade.</li> <li>— Combinar a execução dos body movements com a frase/estrutura musical escolhida.</li> </ul>								
	Nota	0	-1	0			Penalização	

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

Diretor de Prova: APR-Jose Candeias  
Calculador/Data Operator: APR-Paula Sousa  
Juiz Nº2: APR-Débora Sousa

Juiz Árbitro: APR-Débora Sousa  
Juiz Nº1: APR-Miguel Gaspar  
Juiz Nº3: APLe-Diana Bonifácio



## 1º Testes de Iniciação e Patinagem Livre

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo (SCDGR) | 2022-02-19 - 2022-02-20

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

3	78796	GCCC			APR <b>ib</b>	Clara Santos Pedro		
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

<b>Waltz</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto.</li> <li>Realizar a rotação completa do salto. ***</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões.</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Toe loop</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto.</li> <li>Realizar a rotação completa do salto. ***</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões.</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Salchow</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto.</li> <li>Realizar a rotação completa do salto. ***</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões.</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Pião interior para trás</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter a pressão no rodado interior durante a execução.</li> <li>Realização de no mínimo três (3) voltas após a estabilização da posição.</li> <li>Tronco direito e saída bem definida.</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Um sequência de movimentos arabescos (sma)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manutenção da posição arabesca por um mínimo de 5 segundos.</li> <li>Manutenção de um rodado definido durante cada uma das posições.</li> <li>Cumprir o diagrama imposto.</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Step sequence (stsq)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Os turns deverão ser válidos (não saltados, definição de rodados de entrada e saída de cusps). ***</li> <li>Durante a execução do Swings (Sw) o atleta deverá adquirir velocidade.</li> <li>Combinar a execução dos body movements com a frase/estrutura musical escolhida.</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

Diretor de Prova: APR-Jose Candeias  
Calculador/Data Operator: APR-Paula Sousa  
Juiz Nº2: APR-Débora Sousa

Juiz Árbitro: APR-Débora Sousa  
Juiz Nº1: APR-Miguel Gaspar  
Juiz Nº3: APLe-Diana Bonifácio



## 1º Testes de Iniciação e Patinagem Livre

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo (SCDGR) | 2022-02-19 - 2022-02-20

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre I

4	89689	GCCC			APR <b>ib</b>	Susana Brás Lopes	
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

<b>Waltz</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto.</li> <li>—*** Realizar a rotação completa do salto. ***</li> <li>— Definir a posição de saída sem uso dos travões.</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Toe loop</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto.</li> <li>—*** Realizar a rotação completa do salto. ***</li> <li>— Definir a posição de saída sem uso dos travões.</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Salchow</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto.</li> <li>—*** Realizar a rotação completa do salto. ***</li> <li>— Definir a posição de saída sem uso dos travões.</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Pião interior para trás</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Manter a pressão no rodado interior durante a execução.</li> <li>— Realização de no mínimo três (3) voltas após a estabilização da posição.</li> <li>— Tronco direito e saída bem definida.</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Um sequência de movimentos arabescos (sma)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Manutenção da posição arabesca por um mínimo de 5 segundos.</li> <li>— Manutenção de um rodado definido durante cada uma das posições.</li> <li>— Cumprir o diagrama imposto.</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Step sequence (stsq)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>—*** Os turns deverão ser válidos (não saltados, definição de rodados de entrada e saída de cusps). ***</li> <li>— Durante a execução do Swings (Sw) o atleta deverá adquirir velocidade.</li> <li>— Combinar a execução dos body movements com a frase/estrutura musical escolhida.</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

Diretor de Prova: APR-Jose Candeias  
Calculador/Data Operator: APR-Paula Sousa  
Juiz Nº2: APR-Débora Sousa

Juiz Árbitro: APR-Débora Sousa  
Juiz Nº1: APR-Miguel Gaspar  
Juiz Nº3: APLe-Diana Bonifácio



## 1º Testes de Iniciação e Patinagem Livre

Pavilhão Municipal Glória do Ribatejo (SCDGR) | 2022-02-19 - 2022-02-20

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Pat. Livre II

7	85755	GCCC			APR <b>ib</b>	Beatriz Galucho Lemos		
	Nota	4,7	4,6	4,8	Penalização	0,2	Resultado	4,7 - Reprovado

<b>Combinação de salchow/toe loop</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos.</li> <li>Realizar a rotação completa dos dois saltos. ***</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões.</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Flip</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para estes saltos.</li> <li>Realizar a rotação completa dos dois saltos. ***</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões.</li> </ul>								
	Nota	0	0	1			Penalização	

<b>Thoren</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto.</li> <li>Realizar a rotação completa do salto. ***</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões.</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Pião exterior trás ou exterior frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Definir a entrada com deslocação em velocidade horizontal e a centragem do pião.</li> <li>Realização de no mínimo três (3) voltas após a estabilização da posição. ***</li> <li>Definir a posição de saída sem uso dos travões.</li> </ul>								
	Nota	-1	-1	-1			Penalização	-0,2

<b>Uma sequência de movimentos arabescos (sma)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manutenção da posição arabesca por um mínimo de 5 segundos.</li> <li>Manutenção de um rodado definido durante cada uma das posições.</li> <li>Cumprir o diagrama imposto.</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Uma step sequence (stsq)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Execução da sequência no timing musical escolhido.</li> <li>Incluir um body movement à escolha.</li> <li>Nenhum dos passos obrigatórios pode ter execução saltada.</li> </ul>								
	Nota	0	-1	0			Penalização	

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

Diretor de Prova: APR-Jose Candeias  
 Calculador/Data Operator: APR-Paula Sousa  
 Juíz Nº2: APR-Débora Sousa

Juiz Árbitro: APR-Débora Sousa  
 Juíz Nº1: APR-Miguel Gaspar  
 Juíz Nº3: APLe-Diana Bonifácio