



Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

1 100517		ACF	RSC	APRib	Matilde	Pais Lopes	
Nota	5.0	5.0 5	5.0	Penali	zação	Resultado 5.0 - Aprovado	
Carrinho nos dois pés p	ara a fr	<u>ente</u>					
- Adquirir a posição com a b - Manter a posição durante o - Manter os pés juntos e o tr	nco (5) m	etros co	nsécutiv	vos	ângulo entre o t	tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)	
No		0	1		J	Penalização	
Patinar para trás com os	dois p	és (Bal	lões p	para trás)			
 Executar o exercício com s Executar o exercício numa Manter o tronco direito e ve 	distância	igual ou s					
No	ta 0	0	0			Penalização	
Curvas exteriores sobre - Executar o exercício duran - Manter de forma evidente e - Finalizar o exercício em po	e metade rodado e	xterior du	urante t	oda a execução do exercíci		os de diâmetro sobre cada pé	
No	ta -1	-1	-1			Penalização	
Travagem Em Semi-Afur - No final do exercício, o atle - A perna da frente deverá e - Ombros, cabeca, bacia e o	a deverá tar semifl	ficar com etida e a	npletam perna o	de trás em extensão sobre			
No	ta 0	0	0		·	Penalização	
Deslizar em posição de - Adquirir a posição de 4 cor - Manter a posição durante o - Manter o tronco direito e ve	elevação nco (5) m	do joelh etros coi	no livre a	vos sobre cada pé			
No	ta 1	1	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

2 98908		HC:	Sta	APRib Vitória	Botequim Piedade	
Nota 4	,8 4	4,9 4	,8	Penalização	Resultado	4,8 - Reprovado
Carrinho nos dois pés para - Adquirir a posição com a bacia - Manter a posição durante cinco - Manter os pés juntos e o tronco Nota Patinar para trás com os de - Executar o exercício com sime - Executar o exercício numa dist - Manter o tronco direito e vertica	alinhad o (5) me o direito O ois pé tria no n ância ig	da com detros con (tórax r	nsecutivo nunca p 0 ões p	vos poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o para trás) ambos os pés	tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45º)	Penalização
Nota	0	1	0			Penalização
Manter de forma evidente o roc Finalizar o exercício em posiçã	etade d lado ex o "AND	terior du ", sem a	ırante to ılteraçã		os de diâmetro sobre cada pé	
Nota	-1	-1	-1			Penalização
	everá fi semifle	car com tida e a	pletam perna d	ente imobilizado de trás em extensão sobre a linha de desl te, deverão estar alinhados no mesmo pla		
Nota	-1	-1	-1			Penalização
Deslizar em posição de 4 p - Adquirir a posição de 4 com ele - Manter a posição durante cince - Manter o tronco direito e vertica	evação (5) me	do joelh tros cor	o livre a	vos sobre cada pé		
Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

3 102772	НС	Sta	APRib Dolourian	a Pereira Santos		
Nota 5,	3 5,2 5	5,3	Penalização	Resultado	5,3 - Aprovad	0
Carrinho nos dois pés para - Adquirir a posição com a bacia a - Manter a posição durante cinco - Manter os pés juntos e o tronco Nota	linhada com (5) metros co	nsécutiv		ax e as coxas deverá ser no mínimo de 45º)	Penalização	
Patinar para trás com os do - Executar o exercício com simetr - Executar o exercício numa distà - Manter o tronco direito e vertical Nota	a no movime ncia igual ou :	nto de a	ambos os pés		Penalização	
Manter de forma evidente o roda Finalizar o exercício em posição	tade de um c do exterior di "AND", sem a	urante to alteração		de diâmetro sobre cada pé		
— Ombros, cabeça, bacia e calcan	verá ficar con emifletida e a	npletame perna d da frente	ente imobilizado de trás em extensão sobre a linha de desloca e, deverão estar alinhados no mesmo plano		Penalização	
Nota Deslizar em posição de 4 pa - Adquirir a posição de 4 com elev - Manter a posição durante cinco - Manter o tronco direito e vertical	ação do joelh (5) metros co	no livre a nsecutiv	os sobre cada pé		Penalização	
Nota	1 0	1			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

4 99343		HC:	Sta	APRib	Maria M	largarida Morais	
Nota 5	.0	5.0 4	,9	Penaliz	zação	Resultado 5.0 - Aprovad	lo
Carrinho nos dois pés para - Adquirir a posição com a bacia - Manter a posição durante cinco	alinhad (5) me	la com o	nsécuti	ivos			
Nota	0	0	0	podera tocar nas coxas e o a	angulo entre o t	órax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°) Penalização	
Patinar para trás com os de - Executar o exercício com sime - Executar o exercício numa dist - Manter o tronco direito e vertic	tria no r ância ig alizado	novimer jual ou s	nto de superio	ambos os pés			
Nota	0	0	0			Penalização	
Curvas exteriores sobre ur - Executar o exercício durante m - Manter de forma evidente o roc - Finalizar o exercício em posiçã	etade d lado ex	terior du	ırante	toda a execução do exercíci		os de diâmetro sobre cada pé	
Nota	0	0	-1			Penalização	
Travagem Em Semi-Afundo - No final do exercício, o atleta d - A perna da frente deverá estar - Ombros, cabeça, bacia e calca	everá fi semifle	car com tida e a	pletan perna	de trás em extensão sobre a			
Nota	0	0	0			Penalização	
Deslizar em posição de 4 p - Adquirir a posição de 4 com el - Manter a posição durante cinou - Manter o tronco direito e vertic	evação o (5) me	do joelh tros cor	o livre	ivos sobre cada pé			
Nota	0	0	0			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

5 101633		HC	Sta	APRib	Madal	ena Gomes Hilário	
Nota 5	.0 !	5,1 5	5,2	Penaliz	ação	Resultado	5,1 - Aprovado
					•	·	
Carrinho nos dois pés para	a fre	<u>nte</u>					
 Adquirir a posição com a bacia Manter a posição durante cinco Manter os pés juntos e o tronco 	(5) me	tros co	nsécutiv	vos	ngulo entre	o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45º)	
Nota	0	0	0				Penalização
Patinar para trás com os do	is pé	s (Ba	lões p	oara trás)			
 Executar o exercício com simet Executar o exercício numa distá Manter o tronco direito e vertica 	ància ig						
Nota	0	0	0				Penalização
Curvas exteriores sobre um - Executar o exercício durante m - Manter de forma evidente o rod - Finalizar o exercício em posição	etade o ado ex	terior d	urante t	oda a execução do exercício		tros de diâmetro sobre cada pé	
Nota	U	0	J 0				Penalização
Travagem Em Semi-Afundo - No final do exercício, o atleta de - A perna da frente deverá estar - Ombros, cabeça, bacia e calcar	everá fi semifle nhar da	car con tida e a perna	npletam perna	de trás em extensão sobre a			
Nota	0	0	1				Penalização
Deslizar em posição de 4 pa							
 Adquirir a posição de 4 com ele Manter a posição durante cinco Manter o tronco direito e vertica 	(5) me	tros co	nsecutiv	vos sobre cada pé			
Nota	0	1	1				Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

6 90590	CN	RM	APRib Margarida C	priano Costa	
Nota 5,1	5,3 5	5,3	Penalização	Resultado 5,2 - Aprovad	lo
Carrinho nos dois pés para a — Adquirir a posição com a bacia ali — Manter a posição durante cinco (6 — Manter os pés juntos e o tronco d Nota	nhada com	nsécutiv		as coxas deverá ser no mínimo de 45º) Penalização	
Patinar para trás com os dois - Executar o exercício com simetria - Executar o exercício numa distân - Manter o tronco direito e verticaliz	no movime cia igual ou : ado	nto de a superior	ambos os pés		
Nota	0 1	1		Penalização	
Curvas exteriores sobre um - Executar o exercício durante meta - Manter de forma evidente o rodac - Finalizar o exercício em posição "	ade de um c lo exterior di	urante to		âmetro sobre cada pé	
Nota	0 0	0		Penalização	
	erá ficar con mifletida e a	npletame	ente imobilizado de trás em extensão sobre a linha de deslocamer te, deverão estar alinhados no mesmo plano front		
Deslizar em posição de 4 par	a a frente	<u>)</u>			
 Adquirir a posição de 4 com eleva Manter a posição durante cinco (\$\frac{1}{2}\$ Manter o tronco direito e verticaliz 	i) metros co	nsecutiv	vos sobre cada pé		
Nota	1 1	1		Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

•	97857	U	DCha	APRib Mariana	Lopes Rosa	
	Nota 5	,2 5,3	5,3	Penalização	Resultado	5,3 - Aprovado
— Adquirir — Manter	a posição durante cinco	alinhada co	consecut		órax e as coxas deverá ser no mínimo de 45º)	Penalização
- Executa	ara trás com os do ar o exercício com simet ar o exercício numa distr o tronco direito e vertica Nota	ria no movi ância igual	mento de	ambos os pés		Penalização
— Executa — Manter	de forma evidente o rod ar o exercício em posiçã	etade de ur lado exterio o "AND", se	r durante m alteraç	maginário com pelo menos quatro (4) metro toda a execução do exercício ão de rodado	s de diâmetro sobre cada pé	Populização
- Executa - Manter - Finaliza - Finaliza - Tavagem - No final - A perna	ar o exercício durante m de forma evidente o rod ar o exercício em posiçã Nota n Em Semi-Afundo I do exercício, o atleta da a da frente deverá estar	etade de ur lado exterio o "AND", se o "Para A I everá ficar o semifletida nhar da per	r durante m alteraç 0 0	toda a execução do exercício ao de rodado	camento da perna da frente	Penalização Penalização
- Executate - Manter - Finaliza Travagem - No final - A perna - Ombros - Adquirit - Manter	ar o exercício durante m de forma evidente o rod ar o exercício em posiçã Nota n Em Semi-Afundo I do exercício, o atleta da da frente deverá estar s, cabeça, bacia e calca	etade de ur lado exterico o "AND", se o o o o o o o o o o o o o o o o o o	r durante m alteração 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	ao nível da bacia vos sobre cada pé	camento da perna da frente	Penalização Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

8 97839		UDO	Cha	APRib Matilo	de Santos Queimado	
Nota 5	.0	5.0 5	5,1	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado
					· ·	
Carrinho nos dois pés para	a fre	<u>ente</u>				
 Adquirir a posição com a bacia Manter a posição durante cinco Manter os pés juntos e o tronco 	(5) m	etros coi	nsecuti	vos	e o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)	
Nota	1	0	1			Penalização
Patinar para trás com os do	ois pe	és (Bal	lões j	para trás)		
 Executar o exercício com simet Executar o exercício numa dista Manter o tronco direito e vertica 	ância i	gual ou s				
Nota	1	1	1			Penalização
Curvas exteriores sobre un - Executar o exercício durante m - Manter de forma evidente o rod - Finalizar o exercício em posiçã	etade lado ex	xterior du	urante		etros de diâmetro sobre cada pé	
Nota	-2	-1	-2			Penalização
− Ombros, cabeça, bacia e calca	everá i semifle	ficar com etida e a	npletan perna	nente imobilizado de trás em extensão sobre a linha de d te, deverão estar alinhados no mesmo		5 " 2
Nota	U	10	1 0			Penalização
Deslizar em posição de 4 p. — Adquirir a posição de 4 com ele — Manter a posição durante cinco — Manter o tronco direito e vertica	vação (5) m	do joelh etros coi	no livre	vos sobre cada pé		
Nota	0	0	1			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

	94134	L	JDCh	a APRib	Maria Ana Mar	ins		
	Nota 5,	5,2	5,2	Pena	alização	Resulta	do 5,3 - Aprovac	lo
— Adquirir a — Manter a	posição durante cinco	linhada c 5) metros	om os j s conse rax nun			coxas deverá ser no mínimo de 45º)	Penalização	
- Executar	ra trás com os do o exercício com simetr o exercício numa distâ tronco direito e vertical	a no mov ncia igual zado	imento ou sup				Penalização	
- Executar - Manter de		tade de u do exteri "AND", s	or durar em alte	llo imaginário com pelo meno nte toda a execução do exerc ração de rodado		etro sobre cada pé	Penalização	
							renalização	
− No final o		verá ficar emifletida	comple e a pei rna da f			a perna da frente	Penalização	
— No final of — A perna of — Ombros, — Ombros, — Ombros, — Adquirir a — Manter a	do exercício, o atleta de da frente deverá estar s cabeça, bacia e calcan	verá ficar emifletida nar da pe 1 ra a fre ação do j 5) metros zado e po	comple e a per rna da 1 1 nte oelho li s conse	vre ao nível da bacia cutivos sobre cada pé		a perna da frente	•	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

10	101915	S	CT	APRib Verónic	a Sofia Silva	
	Nota 5.	0 5.0	5.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado
— Adquirir — Manter	a posição durante cinco	alinhada com (5) metros co	nsecutiv		tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45º)	Penalização
- Executa	ara trás com os do ar o exercício com simetr ar o exercício numa distê o tronco direito e vertica Nota	ia no movime ncia igual ou	ento de a	ambos os pés		Penalização
- Executa	de forma evidente o rod ir o exercício em posição	etade de um o ado exterior d	urante te	naginário com pelo menos quatro (4) metro oda a execução do exercício lo de rodado	os de diâmetro sobre cada pé	Penalização
- Executa - Manter - Finaliza ravagem - No final - A perna	ar o exercício durante me de forma evidente o rod- ir o exercício em posição Nota n Em Semi-Afundo do exercício, o atleta de da frente deverá estar s	Para A Free everá ficar core emifletida e a	-2 ente	oda a execução do exercício lo de rodado	ocamento da perna da frente	Penalização Penalização
Executate Manter Finaliza ravagem No final A perna Ombros Pesilizar e Adquirir Manter	ar o exercício durante mode forma evidente o rodor o exercício em posição Nota n Em Semi-Afundo do exercício, o atleta de da frente deverá estar so cabeça, bacia e calcar	etade de um dado exterior dado exterior da "AND", sem -2 -2 -2 Para A Freverá ficar coremificate da e a char da perna da perna da frente vação do joell (5) metros co	ente personale de la composition della composit	oda a execução do exercício lo de rodado lo de rodado lente imobilizado de trás em extensão sobre a linha de deslete, deverão estar alinhados no mesmo plata ao nível da bacia vos sobre cada pé	ocamento da perna da frente	- 1

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

	101916		SC	T	APRib Maria F	rancisca Lopes	
	Nota 4	9	5.0 5	.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado
— Adquirir — Manter	a posição durante cinco	alinha (5) m	ada com o netros cor	secutiv		tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45º)	Penalização
- Executa	ara trás com os do ar o exercício com simet ar o exercício numa dista o tronco direito e vertica Nota	ria no ància	movimer	ito de a	ambos os pés		Penalização
	xteriores sobre un ar o exercício durante m	etade			naginário com pelo menos quatro (4) metro	os de diâmetro sobre cada pé	
- Manter	de forma evidente o rod ar o exercício em posição	"AN	D", sem a	lteraçã			T
- Manter - Finaliza ravagem - No final - A perna	n exercício em posição Nota n Em Semi-Afundo I do exercício, o atleta de da frente deverá estar	-1 Par everá	D", sem a 0 a A Fre ficar com letida e a	nte pletam perna o	o de rodado de trás em extensão sobre a linha de deslo		Penalização
- Manter - Finaliza - Finaliza - Ro final - A perna	n exercício em posição Nota n Em Semi-Afundo I do exercício, o atleta de da frente deverá estar	-1 Par everá	D", sem a 0 a A Fre ficar com letida e a	nte pletam perna o	o de rodado de r		Penalização Penalização
- Manter - Finaliza Tavagem - No final - A perna - Ombros Deslizar e - Adquirit - Manter	Nota Em Semi-Afundo do exercício, o atleta de da frente deverá estar s, cabeça, bacia e calcar	Par everá semiflonhar o 0	D", sem a O a A Fre ficar cometida e a da perna o O a frente o do joelh netros cor	nte pletam perna da frent 0 o livre a	ente imobilizado le trás em extensão sobre a linha de deslo e, deverão estar alinhados no mesmo plar lao nível da bacia los sobre cada pé		

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

12	96167		SC	Т	APRib Constan	ça Gomes Rodrigues		
	Nota 5	.0	5.0 5	.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovad	0
— Adquirir a — Manter a	posição durante cinco	alinhad (5) me	da com o	nsécutiv		órax e as coxas deverá ser no mínimo de 45º)	Penalização	
- Executar - Executar	o exercício com simet o exercício numa distr tronco direito e vertica Nota	tria no r ância iç	movimer	nto de a	ambos os pés		Penalização	
— Executar — Manter de		etade d lado ex	terior du	ırante to	naginário com pelo menos quatro (4) metro oda a execução do exercício io de rodado	s de diâmetro sobre cada pé	Penalização	
─ No final d─ A perna d		everá fi semifle	icar com tida e a	pletam perna d	iente imobilizado de trás em extensão sobre a linha de deslo te, deverão estar alinhados no mesmo plan		Penalização	
— Adquirir a — Manter a	1 posição de 4 po posição de 4 com ele posição durante cinco tronco direito e vertica	evação o (5) me	do joelhe etros con	o livre a	vos sobre cada pé			

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

13	96096	SC	Т	APRib Maria Carmo Seg	gorbe
	Nota 4,7	4,8 4	,6	Penalização	Resultado 4,7 - Reprovado
— Adquirir a	os dois pés para a l posição com a bacia alin	hada com c			
	posição durante cinco (5) s pés juntos e o tronco dir			os oderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as cox	as deverá ser no mínimo de 45°)
	Nota -	1 -1	-2		Penalização
Patinar par	a trás com os dois	pés (Bal	ões pa	ara trás)	
Executar	o exercício com simetria o o exercício numa distânci tronco direito e verticaliza	ia igual ou s			
	Nota -	1 0	0		Penalização
─ Manter de	e forma evidente o rodado o exercício em posição "A	exterior du	rante to	aginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro da a execução do exercício o de rodado	o sobre cada pé Penalização
No final dA perna d	cabeça, bacia e calcanha	rá ficar com nifletida e a	pletame perna d	ente imobilizado e trás em extensão sobre a linha de deslocamento da p e, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal	perna da frente Penalização
		a fronto	·		
- Manter a	n posição de 4 para posição de 4 com elevaç posição durante cinco (5) tronco direito e verticaliza	ão do joelh metros con	o livre a	os sobre cada pé	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

14 95106		SC	Т	APRib Alice Du	uarte Silva	
Nota 5	.0 !	5.0 4	,9	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado
Carrinho nos dois pés para	a fre	nte				
 Adquirir a posição com a bacia Manter a posição durante cinco Manter os pés juntos e o tronco 	(5) me	tros cor	rsecutiv	os .	órax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)	
Nota	0	0	0			Penalização
Patinar para trás com os do - Executar o exercício com simet - Executar o exercício numa dist	ria no r	novimer	nto de a	ambos os pés		
Manter o tronco direito e vertica			- uponon			
Nota	0	0	0			Penalização
Curvas exteriores sobre un - Executar o exercício durante m - Manter de forma evidente o roc - Finalizar o exercício em posiçã	etade o	terior du	ırante to		os de diâmetro sobre cada pé	
Nota	0	0	-1			Penalização
	everá fi semifle	car com tida e a	pletamo	ente imobilizado de trás em extensão sobre a linha de deslo e, deverão estar alinhados no mesmo plar		
Nota	0	0	0			Penalização
Deslizar em posição de 4 p - Adquirir a posição de 4 com ele - Manter a posição durante cinco - Manter o tronco direito e vertica	vação (5) me	do joelh tros cor	o livre a	os sobre cada pé		
Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

15 99936		CEV	APRib Sebastião Morais	Pimenta
Nota 5	,1 5,1	5.0	Penalização	Resultado 5,1 - Aprovado
Carrinho nos dois pés para — Adquirir a posição com a bacia — Manter a posição durante cinoc — Manter os pés juntos e o tronco Nota	alinhada co (5) metros direito (tór	consecut		as deverá ser no mínimo de 45º) Penalização
Patinar para trás com os do - Executar o exercício com simet - Executar o exercício numa dist. - Manter o tronco direito e vertica Nota	ria no movi ância igual	mento de ou superi	ambos os pés	Penalização
Curvas exteriores sobre un - Executar o exercício durante m - Manter de forma evidente o roc - Finalizar o exercício em posiçã Nota	etade de ui lado exterio o "AND", se	r durante		o sobre cada pé Penalização
	everá ficar semifletida	completar e a perna	mente imobilizado de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da p nte, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal	perna da frente Penalização
Deslizar em posição de 4 p — Adquirir a posição de 4 com ele — Manter a posição durante cinco — Manter o tronco direito e vertica	evação do jo (5) metros	oelho livre consecut	ivos sobre cada pé	·
Nota	0	1 1		Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

16 99017		CE	V	APRib Catarin	a Fonseca Antunes	
Nota 5	,3	5,2 5	,3	Penalização	Resultado	5,3 - Aprovado
Carrinho nos dois pés para	a fre	nte				
 Adquirir a posição com a bacia Manter a posição durante cinco Manter os pés juntos e o tronco 	(5) me	etros cor	rsecutiv	/os	tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45º)	
Nota	1	1	1			Penalização
Patinar para trás com os do	ois pé	s (Bal	ões p	ara trás)		
Executar o exercício com simel Executar o exercício numa dist Manter o tronco direito e vertica	ância iç	gual ou s				
Nota	0	1	0			Penalização
Curvas exteriores sobre un - Executar o exercício durante m - Manter de forma evidente o roc - Finalizar o exercício em posiçã	etade (terior du	ırante to		os de diâmetro sobre cada pé	
Nota	0	0	0			Penalização
Travagem Em Semi-Afundo						
	semifle	etida e a	perna c	ente imobilizado de trás em extensão sobre a linha de desk te, deverão estar alinhados no mesmo plai		
Nota	1	0	0			Penalização
Deslizar em posição de 4 p	ara a	frente				
 Adquirir a posição de 4 com ele Manter a posição durante cinco Manter o tronco direito e vertica 	(5) me	etros cor	secutiv	os sobre cada pé		
Nota	1	0	2			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

17 100504		CE	V	APRib Sofia N	ogueira Bernardino	
Nota 5.	0 5	5,1 5	.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado
<u> </u>						
Carrinho nos dois pés para	a fre	<u>nte</u>				
 Adquirir a posição com a bacia Manter a posição durante cinco Manter os pés juntos e o tronco 	(5) me	tros con	secutiv	vos	tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45º)	
Nota	0	0	0			Penalização
Patinar para trás com os do	is pé	s (Bal	ões p	para trás)		
 Executar o exercício com simet Executar o exercício numa distá Manter o tronco direito e vertica 	incia ig					
Nota	0	0	0			Penalização
Curvas exteriores sobre um - Executar o exercício durante m - Manter de forma evidente o rod - Finalizar o exercício em posiçã	etade d ado ex	terior du	rante t		os de diâmetro sobre cada pé	
Nota	-1	0	0			Penalização
	everá fi semifle	car com tida e a	pletam perna	nente imobilizado de trás em extensão sobre a linha de deslo te, deverão estar alinhados no mesmo plar		Penalização
		I -	L	<u> </u>		i Silalização
Deslizar em posição de 4 pa — Adquirir a posição de 4 com ele — Manter a posição durante cinco — Manter o tronco direito e vertica	vação (5) me	do joelho tros con	o livre secutiv portad	vos sobre cada pé		
Nota	1	1	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

18 94151		CE	V	APRib	Rita Alb	uquerque Silva	
Nota 5	,2	5,2 5	.0	Penaliza	ação	Resultado	5,1 - Aprovado
		•			•		
Carrinho nos dois pés para	a fre	ente					
 Adquirir a posição com a bacia Manter a posição durante cinco Manter os pés juntos e o tronco 	(5) m	etros cor	nsécutiv	vos	igulo entre o	órax e as coxas deverá ser no mínimo de 45º)	
Nota	0	0	0				Penalização
Patinar para trás com os de							
 Executar o exercício numa dist Manter o tronco direito e vertica 	ância i	gual ou s					
Nota	1	1	0				Penalização
Curvas exteriores sobre un - Executar o exercício durante m - Manter de forma evidente o roc - Finalizar o exercício em posiçã	etade lado e	xterior du	ırante t	oda a execução do exercício	atro (4) metro	os de diâmetro sobre cada pé	
Nota	0	0	0				Penalização
Travagem Em Semi-Afundo	Para	a A Fre	nte				
 No final do exercício, o atleta d A perna da frente deverá estar Ombros, cabeça, bacia e calca 	semifle	etida e a	perna	de trás em extensão sobre a l			
Nota	0	0	0				Penalização
Deslizar em posição de 4 p	ara a	frente					
 Adquirir a posição de 4 com ele Manter a posição durante cinco Manter o tronco direito e vertico 	(5) m	etros cor	nsecutiv	vos sobre cada pé			
Nota	1	1	0				Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

19	103041	SCI	OGR	APRib Benedit	ta Inês Viegas	
	Nota 5,	1 5,2	5.0	Penalização	Resultado	5,1 - Aprovado
— Adquirir — Manter	a posição durante cinco	alinhada com (5) metros co	nsecutiv		tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45º)	Penalização
- Executa	ara trás com os do ar o exercício com simetr ar o exercício numa distâ o tronco direito e vertica	ia no movime ncia igual ou	ento de a	ambos os pés		Penalização
- Executa		etade de um d ado exterior d "AND", sem	lurante t alteraçã	naginário com pelo menos quatro (4) metro oda a execução do exercício o de rodado	os de diâmetro sobre cada pé	
— Executa — Manter	ar o exercício durante me de forma evidente o roda	etade de um o	lurante t	oda a execução do exercício	os de diâmetro sobre cada pé	Penalização
- Executa - Manter - Finaliza - Finaliza - Finaliza - No final - A perna	ar o exercício durante me de forma evidente o roda ir o exercício em posição Nota n Em Semi-Afundo do exercício, o atleta de da frente deverá estar s	etade de um cado exterior de "AND", sem 0 0 0 Para A Freverá ficar con cemifletida e a	ente mpletam a perna a da frent	oda a execução do exercício o de rodado	ocamento da perna da frente	Penalização
- Executa - Manter - Finaliza ravagem - No final - A perna	ar o exercício durante me de forma evidente o roda ir o exercício em posição Nota n Em Semi-Afundo do exercício, o atleta de da frente deverá estar s	etade de um cado exterior de "AND", sem 0 0 0 Para A Freverá ficar con cemifletida e a	lurante tralteração o o o o o o o o o o o o o o o o o o	oda a execução do exercício o de rodado ente imobilizado de trás em extensão sobre a linha de desk	ocamento da perna da frente	Penalização Penalização
Executa Manter Finaliza ravagem No final A perna Ombros Pesilizar e Adquirir Manter	ar o exercício durante me de forma evidente o roda ir o exercício em posição Nota n Em Semi-Afundo do exercício, o atleta de da frente deverá estar s s, cabeça, bacia e calcar	etade de um dado exterior da exterior da exterior da "AND", sem 0 0 0 Para A Fr. everá ficar colemification de exterior da perna 1 1 1 erra a frentuvação do joel (5) metros cc	ente perioria de la	ente imobilizado de trás em extensão sobre a linha de desle e, deverão estar alinhados no mesmo plai ao nível da bacia os sobre cada pé	ocamento da perna da frente	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

20	103145	SCI	DGR	APRib Sofia Ri	uessink		
	Nota 5.0	5,3	5,3	Penalização	Resultado	5,2 - Aprovad	0
— Adquirir a μ — Manter a p	osição durante cinco (5)	hada com metros co	onsécut				
— Manter os _I		eito (tórax) 1	nunca 1	poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o t	órax e as coxas deverá ser no mínimo de 45º)	Penalização	
−Executar o −Executar o	exercício com simetria exercício numa distâncionco direito e verticaliza	no movime a igual ou	ento de	ambos os pés		Penalização	
Executar oManter de i	forma evidente o rodado exercício em posição "A	exterior o	durante	imaginário com pelo menos quatro (4) metro toda a execução do exercício ão de rodado	s de diâmetro sobre cada pé	Penalização	
— No final do — A perna da		á ficar co iifletida e a	mpletar a perna	mente imobilizado a de trás em extensão sobre a linha de deslo nte, deverão estar alinhados no mesmo plar		Penalização	
— Adquirir a μ — Manter a p	posição de 4 para posição de 4 com elevaç osição durante cinco (5) onco direito e verticaliza	ão do joel metros co	ho livre	tivos sobre cada pé			
) 1	1			Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

21 99390		SCI	OGR	APRib Matile	de Abalada Felisberto	
Nota 5	.0	5,2 5	5,2	Penalização	Resultado	5,1 - Aprovado
•				-	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
Carrinho nos dois pés para	a fre	<u>ente</u>				
 Adquirir a posição com a bacia Manter a posição durante cinco Manter os pés juntos e o tronco 	(5) m	etros co	nsecuti	vos	e o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)	
Nota	0	0	0			Penalização
Patinar para trás com os do	ois p	és (Ba	lões	para trás)		
 Executar o exercício com simet Executar o exercício numa dista Manter o tronco direito e vertica 	ância i	igual ou				
Nota	-1	1	1			Penalização
Curvas exteriores sobre un - Executar o exercício durante m - Manter de forma evidente o rod - Finalizar o exercício em posiçã	etade lado e	xterior d	urante		etros de diâmetro sobre cada pé	
Nota	0	0	0			Penalização
	everá semifl	ficar con etida e a	npletan perna	nente imobilizado de trás em extensão sobre a linha de d te, deverão estar alinhados no mesmo		Penalização
Nota	<u> </u>		<u> </u>			i erialização
Deslizar em posição de 4 p. — Adquirir a posição de 4 com ele — Manter a posição durante cinco — Manter o tronco direito e vertica	vação (5) m alizado	o do joell netros co	no livre nsecuti	vos sobre cada pé		
Nota	0	1	1			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

22 103043	SCE	OGR	APRib Carolina	Victor Simões	
Nota 5.	0 5,1 5	5.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado
Carrinho nos dois pés para - Adquirir a posição com a bacia a - Manter a posição durante cinco	alinhada com				
				orax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)	Penalização
Executar o exercício com simetr Executar o exercício numa distâ Manter o tronco direito e vertica Nota	ncia igual ou				Penalização
Curvas exteriores sobre um - Executar o exercício durante me - Manter de forma evidente o rod: - Finalizar o exercício em posição Nota	etade de um c ado exterior d	urante to		s de diâmetro sobre cada pé	Penalização
	verá ficar con semifletida e a	npletame	ente imobilizado le trás em extensão sobre a linha de deslo e, deverão estar alinhados no mesmo plan		Penalização
Deslizar em posição de 4 pa — Adquirir a posição de 4 com ele- — Manter a posição durante cinco — Manter o tronco direito e vertica	vação do joelh (5) metros co	- no livre a nsecutiv	os sobre cada pé		
manter e aerioù direite e vertieu	aac 5 pointe	, po.taat			

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

23 103024		SCD	GR	APRib Marga	arida Pilré Antunes	
Nota 5	.0 5	5.0 5	.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado
Carrinho nos dois pés para	a frei	<u>nte</u>				
 Adquirir a posição com a bacia Manter a posição durante cinco Manter os pés juntos e o tronco 	(5) me	tros con	secutiv	vos	o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)	
Nota	0	0	0			Penalização
Patinar para trás com os do	ois pé	s (Bal	ões p	para trás)		
 Executar o exercício com simet Executar o exercício numa dista Manter o tronco direito e vertica 	ancia ig					
Nota	-1	0	0			Penalização
Curvas exteriores sobre um - Executar o exercício durante m - Manter de forma evidente o rod - Finalizar o exercício em posição	etade d ado ext	erior du	ırante t		etros de diâmetro sobre cada pé	
Nota	0	0	0			Penalização
	everá fio semiflet	car com ida e a	pletam perna	ente imobilizado de trás em extensão sobre a linha de de te, deverão estar alinhados no mesmo p		
Nota	1	0	0			Penalização
Deslizar em posição de 4 pa — Adquirir a posição de 4 com ele — Manter a posição durante cinco — Manter o tronco direito e vertica	vação ((5) me lizado e	do joelh tros con	secutiv portad	vos sobre cada pé		
Nota	0	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

24	103032		SCE	GR	APRib Cláudia Filipa	Marques	
	Nota 5	5,1	5,3 5	,3	Penalização	Resultado	5,2 - Aprovado
— Adquirir — Manter a	a posição durante cinc	a alinha o (5) m	ada com o netros con	nsecutiv	os ou ligeiramente abaixo ros oderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e a	s coxas deverá ser no mínimo de 45º)	Penalização
- Executa	ara trás com os d ar o exercício com sime ar o exercício numa dis o tronco direito e vertic Nota	etria no tância calizado	movime	nto de a	ambos os pés		Penalização
- Executa		netade dado e	exterior du	urante t	naginário com pelo menos quatro (4) metros de diâ oda a execução do exercício o de rodado	metro sobre cada pé	
- Executa	r o exercício durante n de forma evidente o ro	netade dado e ão "AN	exterior du	urante t	oda a execução do exercício	metro sobre cada pé	Penalização
- Executa - Manter o - Finalizar ravagem - No final - A perna	r o exercício durante r de forma evidente o ro r o exercício em posiç Nota Em Semi-Afundo do exercício, o atleta o da frente deverá estar	netade dado e ão "AN 0 o Par deverá	D", sem a 0 a A Free ficar com letida e a	ente perna o	oda a execução do exercício o de rodado	o da perna da frente	Penalização Penalização
- Executa - Manter of - Finalizar Fravagem - No final - A perna - Ombros Peslizar e - Adquirir - Manter of	r o exercício durante n de forma evidente o ro r o exercício em posiçã Nota Em Semi-Afundo do exercício, o atleta o da frente deverá estar , cabeça, bacia e calca	o Par deverár semificanhar o 1	exterior do D", sem a 0 a A Free ficar com letida e a da perna 0 a frente o do joelh netros con	ente perne perne da frent 1	ente imobilizado de trás em extensão sobre a linha de deslocamente e, deverão estar alinhados no mesmo plano fronta	o da perna da frente	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

25 103034	SCE	OGR	APRib Aurea Sofia Parda	al					
Nota 5,	1 5,3 5	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 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 com simetr Executar o exercício numa distà Manter o tronco direito e vertical Nota	ncia igual ou			Penalização					
Executar o exercício durante me Manter de forma evidente o roda	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 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 António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

26 103009		SCD	GR	APRib Matilde	Tavares Gonçalves						
Nota 5,	1 5	5,1 5	.0	Penalização	Resultado	5,1 - Aprovado					
Carrinho nos dois pés para	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 do	is pé	s (Bal	ões p	para trás)							
 Executar o exercício numa distâ 	— 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 0 Penalização											
Nota			L			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	0			Penalização					

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

	Nota 5,2	ء ا د								
		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				
- Executar o exe - Manter de form		- le de um cí exterior du	rante to	aginário com pelo menos quatro (4) metro: da a execução do exercício o de rodado	s de diâmetro sobre cada pé	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										
		0 1	1			Penalização				

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

28 103033	SC	DGR	APRib Beatriz Apo	linário						
Nota 5	,1 5,3	5,2	Penalização	Resultado 5,2 - Aprovad	lo					
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 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 0 Penalização										
 Manter de forma evidente o roc Finalizar o exercício em posiçã 	etade de um	durante to		·						
	Para A Fr	ente mpletame	ente imobilizado de trás em extensão sobre a linha de deslocamer e, deverão estar alinhados no mesmo plano front							
Nota	1 1	0		Penalização						
Deslizar em posição de 4 p — Adquirir a posição de 4 com ele — Manter a posição durante cinco — Manter o tronco direito e vertica	evação do joe o (5) metros co	- Iho livre a onsecutiv	os sobre cada pé							
Nota	0 1	1		Penalização						

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

29 10303	86	SCE	GR	APRib Camila Maria Cas	eiro					
No	ota 5.0	5,3 5	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°) 										
ľ	Nota	0 1	1		Penalização					
Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)										
 Executar o exercício con Executar o exercício nur Manter o tronco direito e 	na distânci	a igual ou s								
ı	Nota	0 0	0		Penalização					
Manter de forma evident Finalizar o exercício em	e o rodado	exterior du	urante to	naginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro oda a execução do exercício o de rodado	sobre cada pé 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 tronço direito e verticalizado e perna portadora em extensão										
 Manter a posição durant 	e cinco (5)	metros cor	nsecutiv	ros sobre cada pé						

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

1 94645		SC	Т	APRib Lu	uísa A	quino Reis						
Nota 5	.0 5	5.0 5.	.0	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovi	ado					
Patinar Em Círculo Fechado			_									
	— Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI) — Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)											
			upando	o, no mínimo, metade do rinque (o	diâmetro	de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido	_					
Nota	-1	-1	-1			Penalização						
Curvas exteriores para trás												
Manter de forma evidente o rod	 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			Penalizaçã						
Change of edge sobre um p	Change of edge sobre um pé											
Definir corretamente os rodado Executar o exercício durante ci	— 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			Penalizaçã						
Salto de Cavalo												
 Utilizar apenas um travão Definir uma posição de entrada Definir uma posição de saída, o 												
Nota	0	0	0			Penalização						
Um Carrinho para a frente e	um c	arrinh	no par	a trás sobre um pé (Sit P	ositio	<u>n)</u>						
 Baixar sobre o pé portador e m Adquirir a posição de carrinho o Manter a posição durante cinco 	com a pe	erna livr	e em ex	ktensão								
Nota	0	0	1			Penalizaçã						
Um Body Movement (BM)												
 Demonstrar fluidez no movimer 	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 1	0	o imenor em posição/postura un	cicile)	Penalizaçã						

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

Patinar Em Circulo Fechado Para tress Para tress Patinar Em Circulo Fechado Patinar	2 101816		SCD	GR	APRib C	consta	nça Maria Viegas						
Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI) - Executar o ceretamente o Cross-Stroke (XS) - Executar o exercicio num circulo insaginário ocupando, no mínimo, metade do rinque (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido Nota 0 0 0 0 0 - Renalização	Nota 4,	8 4	,9 4,	,9	Penalizaçã	0	Resultado 4,9 - Reprovado						
Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI) - Executar o ceretamente o Cross-Stroke (XS) - Executar o exercicio num circulo insaginário ocupando, no mínimo, metade do rinque (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido Nota 0 0 0 0 0 - Renalização							· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	_					
- Executar o cerecicio num circulo imagininirio ocupando, no minimo, metade do rinque (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido Nota	Patinar Em Círculo Fechado												
Executar o exercício num circulo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rinque (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido Nota 0 0 0 0 0 0 0 0 0													
Curvas exteriores para trás - Executar o exercício durante metade de um circula integração do exercício - Finalizar o exercício durante mosição de exterior durante toda a execução do exercício - Finalizar o exercício em posição- 'AND", sem alteração de rodado Nota 1 1 1 1 1 1 Penalização Change of edge sobre um pe - Definir corretamente os rodados exterior sobre cada um dos pés - Inclinação da linha corporal coloridados executado Nota 1 0 0 0 Penalização Salto de Cavalo - Utilizar apenas um travão - Definir uma posição de entrada, desilizando em linha reta - Definir uma posição de saída, desilizando em linha reta - Definir uma posição de carrinho com a perma livre em extensão - Adquirir a posição de carrinho com a perma livre em extensão - Manter a posição de carrinho com a perma livre em extensão - Manter a posição de carrinho com a perma livre em extensão - Manter a posição de carrinho com a perma livre em extensão - Manter a posição de carrinho com a perma livre em extensão - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre o pé portador - Manter a posição durante cinco (5) em tros consecutivos sobre o pé portador - Manter a posição durante cinco (5) em tros consecutivos sobre o pé portador - Manter a posição durante cinco (5) em tros consecutivos sobre o pé portador - Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos				upando	, no mínimo, metade do rinque (diâmetro	o de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido						
- Executar o exercício durante metade de um circulo 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 Change of edge sobre um pé - Definir corretamente os rodados exteriores e interiores - Executar o exercício durante circo (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés - Inclinação da linha corporal colicidente como rodado executado Nota 1 0 0 0 0 0	Nota	0	0	0			Penalização						
- 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 1 1 1 1 1 1 1	Curvas exteriores para trás												
Nota						(4) metr	ros de diâmetro sobre cada pé						
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 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 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 perma livre em extensão — Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre o pé portador Nota 0 0 0 0 Penalização Um Body Movement (BM) — Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos	Finalizar o exercício em posição				de rodado			\dashv					
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	Nota	-1	-1	-1			Penalização	\Box					
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 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 - Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta - Definir uma posição de saída deslizando em linha reta - Definir uma posição de saída deslizando em linha reta - Definir uma posição de saída deslizando em linha reta - Definir uma posição de 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 perma livre em extensão - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre o pé portador Nota 0 0 0 0 Penalização Penalização Penalização Penalização Penalização exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos	Change of edge sobre um p	Change of edge sobre um pé											
Nota	1												
Nota													
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 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 0 Penalização Um Body Movement (BM) — Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos	Nota	-1	0	0			Penalização						
Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta Nota 0 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 Mota 0 0 0 0 Penalização Penalização Um Body Movement (BM) Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos	Salto de Cavalo							\neg					
Definir uma posição de saída, deslizante em linha reta Nota 0 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 0 Penalização Um Body Movement (BM) — Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos													
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 0 Penalização Um Body Movement (BM) — Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos													
— 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 0 Penalização Um Body Movement (BM) — Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos	Nota	0	0	0			Penalização	\Box					
— 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 0 Penalização Um Body Movement (BM) — Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos	Um Carrinho para a frente e	um c	arrinh	no par	a trás sobre um pé (Sit I	Positio	o <u>n)</u>	\neg					
— Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre o pé portador Nota 0 0 0 0 Penalização Um Body Movement (BM) — Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos													
Nota 0 0 0 0 Penalização Um Body Movement (BM) Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos													
— Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos							Penalização						
— Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos	Um Body Movement (BM)						·	乛					
		uração	mínima	de dois	(2) segundos								
— Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)		— Demonstrar fluidez no movimento											
Nota 0 0 0 Penalização					, , , ,	-,							

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

3 89990		SCD	GR	APRib Erica	a Sofia Bernardo						
Nota 4	,8 4	,9 4	9	Penalização	Resultado	4,9 - Reprovado					
				·	<u> </u>	•					
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 rinque (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido 											
Nota	0	0	0	, no minio, moduo de mique (diam	out at the second of the secon	Penalização					
Curvas exteriores para trás											
Manter de forma evidente o rod	 — 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 - Definir uma posição de saída, o											
Nota	0	0	1			Penalização					
Um Carrinho para a frente e	um c	arrint	no par	a trás sobre um pé (Sit Posi	ition)						
 Baixar sobre o pé portador e m Adquirir a posição de carrinho o Manter a posição durante cinco 	com a pe	erna livr	e em ex	xtensão							
Nota	-2	-1	-2			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	Ô	0	. , .		Penalização					

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

 Calculador/Data Operator:
 Paula Sousa - APR

 Juíz №1:
 Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

4 94199		SCD	GR	APRib	Inês Ma	adeira Pombal						
Nota 5.	0 5	.0 5.	0	Penaliza	ıção	Resultado 5.0 - Aprovado						
Patinar Em Círculo Fechado) Para	frent	<u>e</u>									
	— Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI) — Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)											
			upando	o, no mínimo, metade do rinqu	ue (diâmetro	de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido						
Nota	0	0	0			Penalização						
Curvas exteriores para trás												
- Executar o exercício durante mo - Manter de forma evidente o rod - Finalismo exercício durante mo - Finalismo exercício durante mo - Manter de forma evidente o rod - Ma	ado ext	erior du	rante to	da a execução do exercício	atro (4) metro	os de diâmetro sobre cada pé						
− Finalizar o exercício em posição Nota	0	, sem a	-1	o de rodado		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 - Definir uma posição de saída, d												
Nota	0	0	1			Penalização						
Um Carrinho para a frente e	um c	arrinh	no par	a trás sobre um pé (S	it Positio	n)						
Baixar sobre o pé portador e ma Adquirir a posição de carrinho o Manter a posição durante cinco	om a pe	erna livr	e em e	ktensão								
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	o imenor em posição/postura	a diloronite)	Penalização						
			<u> </u>			,						

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

5 101818		SCD	GR	APRib	Inês Al	pade						
Nota 5.	0 5	.0 5,	1	Penalizaç	ão	Resultado	5.0 - Aprovado					
Patinar Em Círculo Fechado	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)												
			upando	, no mínimo, metade do rinque	diâmetro	de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido						
Nota	0	0	0				Penalização					
Curvas exteriores para trás												
- Executar o exercício durante me					ro (4) metr	os de diâmetro sobre cada pé						
Manter de forma evidente o rod Finalizar o exercício em posição												
Nota	0	0	0				Penalização					
Change of edge sobre um p	é											
Definir corretamente os rodados		res e in	teriores	S								
 Executar o exercício durante cir Inclinação da linha corporal coir 												
Nota	0	0	0	executado			Penalização					
Nota	_		_				i chalização					
Salto de Cavalo												
 Utilizar apenas um travão Definir uma posição de entrada, 	dooliza	ndo om	linha r	oto								
Definir uma posição de saída, d												
Nota	0	0	1				Penalização					
Um Carrinho para a frente e	um c	arrinh	no par	a trás sobre um pé (Sit	Positio	n)						
Baixar sobre o pé portador e ma						_						
 Adquirir a posição de carrinho c Manter a posição durante cinco 												
Nota	0	0	0				Penalização					
Um Body Movement (BM)												
Realizar o exercício com uma d	uração	mínima	de dois	s (2) segundos								
- Demonstrar fluidez no movimento - Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)												
Nota	0	o (Cada	0	inenoi em posiçao/postura	unerente)		Penalização					
INOta	-	-		<u> </u>			i chanzação					

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

		CNF	RM	APRib Maria (Carolina Varela					
Nota 4	,5 4	1,6 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 rinque (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido										
Nota	-1	0	0	, no minimo, metade do mique (diametro	rac cerea de 20 metros ou mais), em cada semido	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	-2	-2	-2			Penalização				
Definir corretamente os rodado Executar o exercício durante ci Inclinação da linha corporal coi Nota Salto de Cavalo	inco (5) ı	metros d	consecu	utivos sobre cada um dos pés		Penalização				
Utilizar apenas um travãoDefinir uma posição de entrada										
— Utilizar apenas um travão						Penalização				
— Utilizar apenas um travão — Definir uma posição de entrada — Definir uma posição de saída, o Nota Um Carrinho para a frente de — Baixar sobre o pé portador e m — Adquirir a posição de carrinho de — Manter a posição durante cinco	e um com a pe	0 em li carrinh	nha reta 0 no par inhada re em ex	ra trás sobre um pé (Sit Positio ou abaixo do joelho portador ktensão	<u>n)</u>	,				
— Utilizar apenas um travão — Definir uma posição de entrada — Definir uma posição de saída, o Nota Jm Carrinho para a frente o — Baixar sobre o pé portador e m — Adquirir a posição de carrinho o — Manter a posição durante cinco Nota Jm Body Movement (BM) — Realizar o exercício com uma o — Demonstrar fluidez no movimer	e um con a proposición de con	do em li O carrinh bacia ali erna livr tros con O	nha reta 0 no par inhada e em exisecutive 0 de dois	ra trás sobre um pé (Sit Positio ou abaixo do joelho portador xtensão os sobre o pé portador	n)	Penalização Penalização				

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

7 98997		CNF	RM	APRib Sofia	Carvalho Vieira							
Nota 4,	7 4	,8 4,	7	Penalização		Resultado	4,7 - Reprovado					
				·		•						
Definir corretamente o Stroke Form Executar corretamente o Cross-	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 rinque (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido											
Nota	-2	-2	-2		2		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 do 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 0 -1 Penalização												
Nota	·	Ů					i elialização					
Salto de Cavalo — Utilizar apenas um travão — Definir uma posição de entrada, — Definir uma posição de saída, de												
Nota	0	0	0				Penalização					
Baixar sobre o pé portador e ma Adquirir a posição de carrinho co	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 António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

 Calculador/Data Operator:
 Paula Sousa - APR

 Juíz №1:
 Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

8 98706		HCS	Sta	APRib Maria	Caetana Oliveira				
Nota 5	.0 5	5.0 5,	1	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado			
					·				
Patinar Em Círculo Fechado	o Para	frent	<u>e</u>						
Definir corretamente o Stroke F Executar corretamente o Cross Executar o exercício num círcul	-Stroke	(XS)	` ′		tro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido				
Nota	0	0	0	, no milimo, metado de milique (diame	to do solod do 20 motios ou maio), om ouda sontido	Penalização			
Curvas exteriores para trás									
 Executar o exercício durante m Manter de forma evidente o rod Finalizar o exercício em posição 	ado ext	erior du	rante to		etros de diâmetro sobre cada pé				
Nota	0	0	0			Penalização			
Change of edge sobre um p Definir corretamente os rodado Executar o exercício durante ci Inclinação da linha corporal coi	s exterionco (5) i	netros o	consecu	ıtivos sobre cada um dos pés					
Nota	0	0	0			Penalização			
Salto de Cavalo — Utilizar apenas um travão — Definir uma posição de entrada — Definir uma posição de saída, o									
Nota	0	0	1			Penalização			
Um Carrinho para a frente e	um c	arrinh	no par	a trás sobre um pé (Sit Posit	ion)				
 Baixar sobre o pé portador e m Adquirir a posição de carrinho o Manter a posição durante cinco 	om a pe	erna livr	e em e	ktensão					
Nota	0	0	0			Penalização			
Um Body Movement (BM)									
 Demonstrar fluidez no movimer 	 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 António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

 Calculador/Data Operator:
 Paula Sousa - APR

 Juíz №1:
 Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

9 89935		HCS	Sta	APRib Maria	Inês Lameiro					
Nota 4,	9 4	1,9 4,	9	Penalização	Resultado	4,9 - Reprovado				
				•	•					
Patinar Em Círculo Fechado	Patinar Em Círculo Fechado Para frente									
Definir corretamente o Stroke Forescutar corretamente o Cross-	Stroke	(XS)	` ′	,	tro do corso do 20 matros ou maio) em codo contido					
- Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rinque (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido Nota 0 0 0 Penalização										
Curvas exteriores para trás										
 Executar o exercício durante me Manter de forma evidente o roda Finalizar o exercício em posição 	ado ext	erior du	rante to		etros de diâmetro sobre cada pé					
Nota	0	0	0			Penalização				
Change of edge sobre um p — Definir corretamente os rodados — Executar o exercício durante cin — Inclinação da linha corporal coin	exterio	metros d	consecu	utivos sobre cada um dos pés						
Nota	0	0	0			Penalização				
Salto de Cavalo - Utilizar apenas um travão - Definir uma posição de entrada, - Definir uma posição de saída, d										
Nota	0	0	0			Penalização				
Um Carrinho para a frente e - Baixar sobre o pé portador e ma - Adquirir a posição de carrinho o - Manter a posição durante cinco	inter a l	bacia al erna livr	inhada e em ex	xtensão	ion)					
Nota	-1	-1	-1			Penalização				
 Demonstrar fluidez no movimen 	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 António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

Patinar Em Círculo Fechado Para frente Patinar Em Círculo Pechado Patinar Em Círculo	10 97901		HCS	Sta	APRib Maria	Isabel Gaga				
- 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 circulo insigniario ocupando, no mínimo, metade do rinque (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido Curvas exteriores para trás	Nota 5.	.0 4	,9 5.	.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado			
- 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 circulo insigniario ocupando, no mínimo, metade do rinque (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido Curvas exteriores para trás					-					
- Executar o exercício municipali magnifica o cupara de la composição de carrinho para a frente e un carrinho para a frente e pasição durante a posição durante a posição durante a posição durante no posição durante no posição e a carrinho para a frente e un composição e a carrinho para a frente e un composição e a carrinho com para trás sobre um pé (Sit Position) Penalização Penalizaçã	Patinar Em Círculo Fechado	Patinar Em Círculo Fechado Para frente								
Nota 0 0 0 0 0 0 0 0 0	 Executar corretamente o Cross- 	-Stroke	(XS)	` ′	,	tro de cerca de 20 metros ou mais) em cada sentido				
- Executar o exercício durante metade de um circulo 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 -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 0 0 0 0 Penalização Salto de Cavalo - Utilizar apenas um travão - Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta - Definir uma posição de salda, deslizando em linha reta - Definir uma posição de portador e manter a bacia alinhado ou abaixo do joelho portador - Adquirir a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre o pé portador em anter a bacia alinhado ou abaixo do joelho portador - Adquirir a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre o pé portador - Raelizar o exercício com uma duração minima de dois (2) segundos - Demonstra fluidez no movimento - Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura differente)					, no minimo, metade do mique (diame.	no de cerea de 20 metros ou mais), em cada sentido	Penalização			
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício en Finalizar o exercício em posição "AND": sem alteração de rodado Nota 0 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Curvas exteriores para trás									
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 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 - Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta - Definir uma posição de 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 0 0 Penalização Um Body Movement (BM) - Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos - Demonstraf fluidez no movimento - Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)	 – Manter de forma evidente o rod 	ado ext	erior du	rante to	da a execução do exercício	etros de diâmetro sobre cada 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 0 Penalização Salto de Cavalo - Utilizar apenas um travão - Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta - Definir uma posição de saida, deslizando em linha reta - Definir uma posição de saida, deslizando em linha reta - Definir uma posição de saida deslizando em linha reta - Definir uma posição de saida deslizando em linha reta - Definir uma posição de saida deslizando em linha reta - Definir uma posição de saida, deslizando em linha reta - Definir uma posição de saida deslizando em linha reta - Definir uma posição de saida deslizando em linha reta - Definir uma posição de saida deslizando em linha reta - Definir uma posição de saida deslizando em linha reta - Definir uma posição de saida deslizando em linha reta - Definir uma posição de saida deslizando em linha reta - Definir uma posição de saida deslizando em linha reta - Definir uma posição de saida deslizando em linha reta - Definir uma posição desliga							Penalização			
Nota 0 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 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 jeelho 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 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)	Definir corretamente os rodados Executar o exercício durante cii	— Definir corretamente os rodados exteriores e interiores — Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés								
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 durante cinco (5) metros consecutivos sobre o pé portador Nota 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0							Penalização			
Nota 0 0 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 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)	─ Utilizar apenas um travão─ Definir uma posição de entrada									
— 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 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	1			Penalização			
- 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 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)	Um Carrinho para a frente e	um c	arrinh	no par	a trás sobre um pé (Sit Positi	ion)				
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)	 Adquirir a posição de carrinho o 	om a pe	erna livr	e em e	ktensão					
 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			
— Demonstrar fluidez no movimento — Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)	Um Body Movement (BM)									
	 Demonstrar fluidez no movimer 	— Demonstrar fluidez no movimento								
							Penalização			

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

11 81689		CE	V	APRib Rita S	silva Machado				
Nota 5,	1 5	5.0 5,	,2	Penalização	Resultado	5,1 - Aprovado			
Patinar Em Círculo Fechado) Para	frent	<u>e</u>						
Definir corretamente o Stroke F Executar corretamente o Cross Executar o exercício num círcul	-Stroke	(XS)	` ′		tro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido				
Nota	0	-1	0	, no minimo, metado de imique (diame	as as solicit de La maille du maille, em cada comac	Penalização			
Curvas exteriores para trás									
 Executar o exercício durante m Manter de forma evidente o rod Finalizar o exercício em posição 	ado ext	erior du	rante to		etros de diâmetro sobre cada pé				
Nota	0	0	0			Penalização			
Definir corretamente os rodados Executar o exercício durante cii	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 - Definir uma posição de saída, d									
Nota	0	0	1			Penalização			
				a trás sobre um pé (Sit Positi	ion)				
 Baixar sobre o pé portador e ma Adquirir a posição de carrinho o Manter a posição durante cinco 	om a pe	erna livr	e em e	ktensão					
Nota	1	1	1			Penalização			
Um Body Movement (BM)									
 Demonstrar fluidez no movimer 	 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 António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

12 99309		CE	V	APRib Ana Car	rolina Sousa	
Nota 5,	1 5	5,1 5.	.0	Penalização	Resultado	5,1 - Aprovado
Patinar Em Círculo Fechado	Para	frent	<u> </u>			
Definir corretamente o Stroke Formula - Executar corretamente o Cross-	orward Stroke	Outside (XS)	(S FO)	,	de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido	
Nota	0	0	0	, no minimo, metade do mique (diametro (de cerca de 20 mentos ou mais), em cada sentido	Penalização
Curvas exteriores para trás - Executar o exercício durante me - Manter de forma evidente o roda - Finalizar o exercício em posição	ado ext	erior du	rante to		s de diâmetro sobre cada pé	
Nota	0	0	-1			Penalização
Change of edge sobre um p - Definir corretamente os rodados - Executar o exercício durante cir - Inclinação da linha corporal coir Nota Salto de Cavalo - Utilizar apenas um travão	exterio aco (5) r acidente 0	metros o com o	rodado 0	itivos sobre cada um dos pés executado		Penalização
 Definir uma posição de entrada, Definir uma posição de saída, d 	eslizan	do em li	nha reta			
Nota	0	0	0			Penalização
Um Carrinho para a frente e - Baixar sobre o pé portador e ma - Adquirir a posição de carrinho c - Manter a posição durante cinco	anter a l	bacia al erna livr	inhada e em ex	ktensão))	
Nota	1	1	1			Penalização
Um Body Movement (BM) - Realizar o exercício com uma di - Demonstrar fluidez no movimen - Utilizar o tronco e os membros i	to			s (2) segundos ro inferior em posição/postura diferente)		
Nota	0	0	0	2 marsh 3 m posiçus, postar a allaronto)		Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

13 101772		ACR	SC	APRib Steph	any Alves Mendes				
Nota 4,	9 5	5.0 5.	.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado			
					-				
Patinar Em Círculo Fechado	o Para	frent	<u>e</u>						
Definir corretamente o Stroke F Executar corretamente o Cross Executar o exercício num circul	-Stroke	(XS)	,	,	tro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido				
Nota	0	0	0	, no milimo, metado de migas (diame	to do sorod do 20 monos ou maio), em ouda comitac	Penalização			
Curvas exteriores para trás									
 Executar o exercício durante m Manter de forma evidente o rod Finalizar o exercício em posição 	ado ext	erior du	rante to		etros de diâmetro sobre cada pé				
Nota	-1	0	0			Penalização			
Change of edge sobre um p — Definir corretamente os rodado — Executar o exercício durante ci — Inclinação da linha corporal coir	s exterio	metros o	consecu	ıtivos sobre cada um dos pés					
Nota	0	0	0			Penalização			
Salto de Cavalo - Utilizar apenas um travão - Definir uma posição de entrada - Definir uma posição de saída, d									
Nota	0	0	0			Penalização			
				a trás sobre um pé (Sit Posit	ion)				
 Baixar sobre o pé portador e ma Adquirir a posição de carrinho o Manter a posição durante cinco 	om a pe	erna livr	e em ex	ktensão					
Nota	0	0	0			Penalização			
Um Body Movement (BM)									
 Demonstrar fluidez no movimer 	 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			
						<u> </u>			

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

14 85789		ACR	SC	APRib É	rica S	ofia Gordo		
Nota 5	.0 5	5.0 5.	.0	Penalizaçã	О	Resultado	5.0 - Aprovado	
								—
Patinar Em Círculo Fechado			_					
Definir corretamente o Stroke F Executar corretamente o Cross			(S FO)	e o Stroke Forward Inside (S F)			
Executar o exercício num círcul				o, no mínimo, metade do rinque (diâmetro	de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido	1	_
Nota	0	0	0				Penalização	
Curvas exteriores para trás								\Box
 Executar o exercício durante m Manter de forma evidente o rod Finalizar o exercício em posição 	lado ext	erior du	rante to	oda a execução do exercício	(4) metr	os de diâmetro sobre cada pé		
Nota	0	0	0				Penalização	
Change of edge sobre um p	oé							\neg
Definir corretamente os rodado Executar o exercício durante ci Inclinação da linha corporal coi	nco (5) ı	metros o	consecu	utivos sobre cada um dos pés				
Nota	0	0	0				Penalização	
Salto de Cavalo								
— Utilizar apenas um travão — Definir uma posição de entrada — Definir uma posição de saída, c								
Nota	0	0	0				Penalização	
Um Carrinho para a frente e	um c	arrinh	no par	ra trás sobre um pé (Sit l	Positio	<u>n)</u>		\neg
Baixar sobre o pé portador e m Adquirir a posição de carrinho o Manter a posição durante cinco	com a pe	erna livr	e em ex	xtensão				
Nota	0	0	0				Penalização	
Um Body Movement (BM)								
Realizar o exercício com uma c Demonstrar fluidez no movimer Utilizar o tronco e os membros	nto			, ,	iferente\			
- Otilizar o tronco e os membros	0	s (cada	0	io imenor em posição/postura d	nerente)		Penalização	
11014				<u>I</u>				

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

15 96884		ACR	SC	APRib	Maria I	nes Ferreira			
Nota 5	,1 5	5,1 5,	1	Penaliza	ação	Resultado 5,	1 - Aprovado		
Patinar Em Círculo Fechad	o Para	frent	<u>e</u>						
— Definir corretamente o Stroke F			(S FO)	e o Stroke Forward Inside (S FI)				
 Executar corretamente o Cross Executar o exercício num círcu 			upando	, no mínimo, metade do rinq	ue (diâmetro	o de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido			
Nota	0	0	0			Р	enalização		
Curvas exteriores para trás	<u> </u>								
 Executar o exercício durante m Manter de forma evidente o roc Finalizar o exercício em posiçã 	lado ext	erior du	rante to	da a execução do exercício	atro (4) metr	ros de diâmetro sobre cada pé			
Nota	0	0	0	de louado		Р	enalização		
Change of edge sobre um	né								
Definir corretamente os rodado Executar o exercício durante ci Inclinação da linha corporal coi	s exterio	netros o	consecu	itivos sobre cada um dos pé	s				
Nota	0	0	0			Р	enalização		
Salto de Cavalo									
— Utilizar apenas um travão — Definir uma posição de entrada — Definir uma posição de saída, o									
Nota	0	0	0			Р	enalização		
Um Carrinho para a frente d	e um c	arrinh	no par	a trás sobre um pé (S	Sit Positio	on)			
Baixar sobre o pé portador e m Adquirir a posição de carrinho o Manter a posição durante cinco	com a pe	erna livr	e em e	ktensão	r				
Nota	1	1	1			Р	enalização		
Um Body Movement (BM)									
 Demonstrar fluidez no movimer 	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	o imenor em posição/postur	a anoronte)		enalização		
							- 1		

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

16 90860		ACR	SC	APRib Alice	Caetana Costa				
Nota 4	,8 4	,8 4	7	Penalização	Resultado	4,8 - Reprovado			
					•				
Patinar Em Círculo Fechado	Patinar Em Círculo Fechado Para frente								
Definir corretamente o Stroke F Executar corretamente o Cross Executar o exercício num circul	-Stroke	(XS)	,		tro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido				
Nota	0	0	0	, no minimo, metado do milique (diame	are de sorted de 20 motios de maio), um adde sortido	Penalização			
Curvas exteriores para trás	<u> </u>								
 Executar o exercício durante m Manter de forma evidente o rod Finalizar o exercício em posição 	lado ext	erior du	rante to		etros de diâmetro sobre cada pé				
Nota	0	0	0			Penalização			
Definir corretamente os rodado: Executar o exercício durante cii	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 - Definir uma posição de saída, o									
Nota	0	0	-1			Penalização			
Um Carrinho para a frente e	um c	arrinh	no par	a trás sobre um pé (Sit Posit	ion)				
 Baixar sobre o pé portador e m Adquirir a posição de carrinho o Manter a posição durante cinco 	com a pe	erna livr	e em ex	ktensão					
Nota	-2	-2	-2			Penalização			
Um Body Movement (BM)									
 Demonstrar fluidez no movimer 	 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 António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

17 97575		ACR	SC	APRib Raqu	el Martins Bento			
Nota 5	.0 5	5.0 4	9	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado		
Patinar Em Círculo Fechado	o Para	frent	e					
Definir corretamente o Stroke F Executar corretamente o Cross Executar o exercício num circul	-Stroke	(XS)	` ′	,	etro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido			
Nota	0	0	0	, no milino, metado de mique (diame	no do coroa do 20 manos ou maio, om ouda comido	Penalização		
Curvas exteriores para trás								
— Executar o exercício durante m — Manter de forma evidente o rod — Finalizar o exercício em posiçã	ado ext	erior du	rante to		etros de diâmetro sobre cada pé			
Nota	0	0	0			Penalização		
Change of edge sobre um p - Definir corretamente os rodado - Executar o exercício durante ci - Inclinação da linha corporal coi	s exterio	metros o	consecu	utivos sobre cada um dos pés				
Nota	0	0	-1			Penalização		
Salto de Cavalo - Utilizar apenas um travão - Definir uma posição de entrada - Definir uma posição de saída, o								
Nota	0	0	0			Penalização		
Um Carrinho para a frente e - Baixar sobre o pé portador e m. - Adquirir a posição de carrinho o	anter a l	bacia al	inhada		ion)			
— Manter a posição durante cinco								
Nota	0	0	0			Penalização		
 Demonstrar fluidez no movimer 	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 António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

1 81689		CE	V	APRib Rita Si	Iva Machado				
Nota 5.	.0 4	,9 5.	0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado			
•				•	<u>. </u>				
Dois Cross-Roll (XR) Para A	Fren	<u>te</u>							
 A perna livre deverá cruzar, à fr Deslizar em curva exterior frent Roll: Fazer coincidir a inclinação 	e entre	cada tro	ca de p		a				
Nota	-1	-1	0			Penalização			
Deslizar em posição de Avi	ão (Ca	mel)							
Executar o exercício com as pe Manter a posição durante cinco Manter a cintura escapular, a pe	(5) met	ros con	secutiv	os sobre cada pé					
Nota	0	0	0			Penalização			
Mohawk Interior Frente (Mo	Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk Fl)								
	oiando d	o pé livr	e junto	do pé portador, na posição escolhida pa	ra o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk) 4) metros de diâmetro, em cada sentido				
Nota	0	0	0			Penalização			
Combinação: Piquê Lateral	+ Trê	s exte	rior fr	ente (Three Turn Forward Out	side – 3t FO)				
- Executar o piquê com fluidez e - Definir de forma evidente os roc - Executar o Three Turn (3t) sem	dados d	e entrac							
Nota	0	0	0			Penalização			
Combinação De Três (3) Sa	ltos D	e ½ V	olta						
 Realizar o exercício de forma di Realizar todas as fases dos sali Definir a receção dos três saltos 	tos: pre	paração	– flexã	o – impulsão - rotação - saída	pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal,	e os joelhos semifletidos			
Nota	1	0	0			Penalização			
Patinar num círculo fechad	o para	trás							
 Executar corretamente o Cross- 	Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI) Executar o exercício num circulo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rinque (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido								
Nota	0	0	0	, , ,	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	Penalização			
						1			

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

 Calculador/Data Operator:
 Paula Sousa - APR

 Juíz №1:
 Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III 96942 JO **APRib** Íris Reis Lopes 4.8 Nota 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 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 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 0 0 0 Penalização Nota 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 -2 -2 Penalização Nota 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 0 0 0 Penalização Patinar num círculo fechado para trás - Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)

Nota

0

Diretor de Prova: José António Amaral - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator:Paula Sousa - APRJuíz №1:Marisa Henriques - APR

- Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rinque (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

Juíz №2: Ana Santos - APR Juíz №3: Miguel Gaspar - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III 97361 JO **APRib** Luna Martins Vieira 4.8 Nota 4,8 4.9 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 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 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 0 0 0 Penalização Nota 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 -1 Penalização Nota 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 0 0 0 Penalização Patinar num círculo fechado para trás

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

0

— Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)

— Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)

Nota

Diretor de Prova: José António Amaral - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator:Paula Sousa - APRJuíz №1:Marisa Henriques - APR

- Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rinque (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

Juíz №2: Ana Santos - APR Juíz №3: Miguel Gaspar - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

4 07409		٠	JO	AFIND LEG	ו וטווכ	ADEILO ALHOHIII			
Nota 5	.0	4,9	5.0	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovado	0		
Dois Cross-Roll (XR) Para	Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente								
 A perna livre deverá cruzar, à fr Deslizar em curva exterior frent Roll: Fazer coincidir a inclinaçã 	e entr	e cada	troca d		tadora				
Nota	0	0	-1			Penalização			
Deslizar em posição de Avi	ão (C	amel	<u>)</u>						
Executar o exercício com as peManter a posição durante cinco	(5) m	etros c	onsecu	tivos sobre cada pé					
Manter a cintura escapular, a p		vre e os	s ombro	os, no mínimo, ao nível da bacia					
Nota	0	0	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	-1	0			Penalização			
Combinação: Piquê Lateral - Executar o piquê com fluidez e - Definir de forma evidente os rou - Executar o Three Turn (3t) sem	veloci dados	dade de entr	rada e s		Outsi	de – 3t FO)			
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	o pai	ra trá:	 s						

- Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rinque (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

0

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) - Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)

Nota

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR

> Juíz Nº2: Ana Santos - APR Juíz Nº3: Miguel Gaspar - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III 96923 JO **APRib** Luísa Patriarca Gonçalves 4.9 Nota 4,9 4.8 Penalização Resultado 4,9 - 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 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 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 0 0 0 Penalização Nota 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 -1 Penalização Nota 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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Patinar num círculo fechado para trás

— Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)

— Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)

Nota

0

0

0

0

- Executar o exercício num círculo imaginário ocupando, no mínimo, metade do rinque (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido

Diretor de Prova: José António Amaral - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator:Paula Sousa - APRJuíz №1:Marisa Henriques - APR

Juíz №2: Ana Santos - APR Juíz №3: Miguel Gaspar - APR

Penalização





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

6 96166		SC	T	APRib Eduare	da Capitolino Pereira				
Nota 5.0	0 5	5.0 5.	0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado			
Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente									
 Deslizar em curva exterior frente 	entre	cada tro	ca de p		ra				
Roll: Fazer coincidir a inclinação		o do co		a pressão no rodado exterior					
Nota	0	-1	0			Penalização			
Deslizar em posição de Aviã	io (Ca	mel)							
 Executar o exercício com as per Manter a posição durante cinco Manter a cintura escapular, a pe 	(5) met	ros con	secutiv	os sobre cada pé					
Nota	0	0	0	The minimo, do niver da basia		Penalização			
Mohawk Interior Frente (Mol	hawk	Forw	ard In	side - Mk FI)					
Definir a curva interior antes e de Fazer a inversão da marcha apo	epois d	le execu o pé livr	ıtar o M e junto	lohawk (Mk) do pé portador, na posição escolhida pa	ara o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk) (4) metros de diâmetro, em cada sentido				
Nota	0	0	0			Penalização			
Combinação: Piquê Lateral	+ Trê	s exte	rior fr	ente (Three Turn Forward Out	side – 3t FO)				
 Executar o piquê com fluidez e v Definir de forma evidente os rod Executar o Three Turn (3t) sem s 	ados d	e entrac							
Nota	0	1	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 rinque (diâmetro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido Nota Nota 0 0 0 0 0 0 0 0 0									

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

7 100177		SC	Т	APRib Carolii	na Alexandra Oliveira			
Nota 4,	8 4	,8 4,	7	Penalização	Resultado	4,8 - Reprovado		
				•	<u>. </u>			
Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente								
				, a linha desenhada pela perna portado	ra			
 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 Aviâ	io (Ca	amel)						
—Executar o exercício com as per								
 Manter a posição durante cinco Manter a cintura escapular, a pe 								
	0	0	0	no minimo, ao mver da bacia		Danalisaasa		
Nota		U				Penalização		
Mohawk Interior Frente (Mo	hawk	Forw	ard In	side - Mk FI)				
Definir a curva interior antes e d								
 Fazer a inversão da marcha apo 	iando o	o pé livr	e junto	do pé portador, na posição escolhida pa	ara o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)			
				aginário com aproximadamente quatro	(4) metros de diâmetro, em cada sentido			
Nota	-2	-2	-2			Penalização		
Combinação: Piquê Lateral	+ Trê	s exte	rior fr	ente (Three Turn Forward Out	side – 3t FO)			
— Executar o piquê com fluidez e			. ,					
Definir de forma evidente os rod Executar o Three Turn (3t) sem								
Nota	0	0	-1			Penalização		
						<u> </u>		
Combinação De Três (3) Sal	tos D	e ½ V	<u>olta</u>					
Realizar o exercício de forma di								
 Realizar todas as fases dos salt Definir a receção dos três saltos 					pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal	, e os joelhos semifletidos		
Nota	0	0	0			Penalização		
Patinar num círculo fechado	o para	trás						
Definir corretamente o Thrust Ba			le (Tt B	0)				
 Executar corretamente o Cross- 	Stroke	Backwa	ard Insid	le (XS BI)				
				, no minimo, metade do rinque (diâmeti	ro 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 António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

8 91028		CNF	RM	APRib Eva So	ofia Raimundo	
Nota 4	,9 4	,8 4,	,9	Penalização	Resultad	do 4,9 - Reprovado
Oois Cross-Roll (XR) Para a — A perna livre deverá cruzar, à l — Deslizar em curva exterior fren — Roll: Fazer coincidir a inclinaçã	frente do te entre	patim p	oca de p		ra	Penalização
	ľ	·	ľ			Penalização
Deslizar em posição de Av - Executar o exercício com as pi - Manter a posição durante cinci - Manter a cintura escapular, a p	ernas livr o (5) met oerna livr	re e por ros con e e os c	secutivo ombros,	os sobre cada pé		
Nota	0	0	0			Penalização
 Fazer a inversão da marcha ap 	ooiando d	pé livr	e junto		ara o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHM (4) metros de diâmetro, em cada sentido	lk)
Fazer a inversão da marcha a Executar o exercício durante n Nota Combinação: Piquê Latera Executar o piquê com fluidez e Definir de forma evidente os ro	0 l + Três	o pé livr e um cír 0 s exte	rculo im O rior fr	do pé portador, na posição escolhida pa aginário com aproximadamente quatro (rente (Three Turn Forward Out: da do Three Turn (3t)	4) metros de diâmetro, em cada sentido	Penalização
Fazer a inversão da marcha ap Executar o exercício durante n Nota Combinação: Piquê Latera Executar o piquê com fluidez e	0 l + Três	o pé livr e um cír 0 s exte	rculo im O rior fr	do pé portador, na posição escolhida pa aginário com aproximadamente quatro (rente (Three Turn Forward Out: da do Three Turn (3t)	4) metros de diâmetro, em cada sentido	,
- Fazer a inversão da marcha ap - Executar o exercício durante n Nota Combinação: Piquê Latera - Executar o piquê com fluidez e - Definir de forma evidente os ro - Executar o Three Turn (3t) sen Nota Combinação De Três (3) Sa - Realizar o exercício de forma o - Realizar todas as fases dos sa	opiando o netade de la	o pé livre um cír o o o o o o o o o o o o o o o o o o o	e junto rculo im 0 erior fr da e saí do meno -1 olta da, sem o – flexã	do pé portador, na posição escolhida pa aginário com aproximadamente quatro (rente (Three Turn Forward Out: da do Three Turn (3t) s 3 rodas apoiadas no solo n interrupções entre os saltos o – impulsão - rotação - saída	4) metros de diâmetro, em cada sentido	Penalização Penalização
Fazer a inversão da marcha ap Executar o exercício durante n Nota Combinação: Piquê Latera Executar o piquê com fluidez e Definir de forma evidente os ro Executar o Three Turn (3t) sen Nota Combinação De Três (3) Sa Realizar o exercício de forma o Realizar todas as fases dos sa Definir a receção dos três salto Nota Patinar num círculo fechac Definir corretamente o Thrust I Executar corretamente o Cross	I + Três velocidaddos de daddos de addos de daddos de da	e m círco pé livre e um círco o pé livre e um círco o com pel	re junto reulo im 0 rior fr da e saí lo meno -1 olta da, sem o – flexã pés, en 0 de (Tt Biard Inside	do pé portador, na posição escolhida pa aginário com aproximadamente quatro (rente (Three Turn Forward Out) da do Three Turn (3t) s 3 rodas apoiadas no solo n interrupções entre os saltos so – impulsão - rotação - saída n simultâneo, e sem uso de travões. Os O) te (XS BI)	(4) metros de diâmetro, em cada sentido side – 3t FO)	Penalização Penalização inal, e os joelhos semifletidos

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

9 100094		CNI	⊃M	APRib Mia Nic	cole Henriques			
				AFNID IVIIA IVII	Loie Heililques			
Nota 5.	.0 4	1,9 5	.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado		
Deia Orece Bell (VD) Dera A Frants								
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 frent	e entre	cada tr	oca de p	pés	d			
Roll: Fazer coincidir a inclinação	o do eix	0 do co	rpo con	n a pressão no rodado exterior		Danalinaa		
Nota	U U	-1	<u> </u>			Penalização		
Deslizar em posição de Avi	ão (Ca	amel)						
 Executar o exercício com as pe Manter a posição durante cinco 								
Manter a cintura escapular, a po								
Nota	0	0	0			Penalização		
Mohawk Interior Frente (Mo	hawk	Forw	ard In	side - Mk FI)				
Definir a curva interior antes e c	depois o	de exec	utar o M	lohawk (Mk)				
				do pé portador, na posição escolhida par naginário com aproximadamente quatro (4	ra o tipo de Mohawk executado (ClMk ou OpMk ou HHMk) 4) metros de diâmetro, em cada sentido			
Nota	0	0	0			Penalização		
Combinação: Piquê Lateral	+ Trê	s exte	rior fr	rente (Three Turn Forward Outs	side – 3t FO)			
- Executar o piquê com fluidez e								
Definir de forma evidente os roc Executar o Three Turn (3t) sem								
Nota	0	0	0			Penalização		
Combinação De Três (3) Sa	Itos D	e ½ V	olta					
Realizar o exercício de forma di								
 Realizar todas as fases dos sali Definir a receção dos três saltos 					pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal,	e os joelhos semifletidos		
Nota	0	0	0			Penalização		
Patinar num círculo fechado	o para	a trás						
Definir corretamente o Thrust B Executar corretamente o Cross-	ackwar	d Outsi						
					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 António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

10 84365		CNF	RM	APRib Sofia	Marques Santos				
Nota 5.0) 5	.0 5	.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado			
				•	•				
Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente									
				r, a linha desenhada pela perna portado	ora				
 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	-1	0	Ta procedo no redado exterior		Penalização			
			l .						
Deslizar em posição de Aviã	o (Ca	mel)							
- Executar o exercício com as per									
 Manter a posição durante cinco (Manter a cintura escapular, a pe 									
Nota	1	1	1	,		Penalização			
			·	I					
Mohawk Interior Frente (Moh									
— Definir a curva interior antes e de					ara o tipo de Mohawk executado (ClMk ou OpMk ou HHMk)				
					(4) metros de diâmetro, em cada sentido				
Nota	0	0	0			Penalização			
Combinação: Piquê Lateral	+ Três	s exte	rior fr	ente (Three Turn Forward Ou	tside – 3t FO)				
−Executar o piquê com fluidez e v									
Definir de forma evidente os roda Executar o Three Turn (3t) sem s									
Nota	-1	0	-1	o o rodao apoidada no colo		Penalização			
			l						
Combinação De Três (3) Salt	tos D	e ½ V	olta						
- Realizar o exercício de forma dir									
 Realizar todas as fases dos salto Definir a receção dos três saltos 					s pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal,	e os ioelhos semifletidos			
Nota	0	0	0			Penalização			
				l					
Patinar num círculo fechado	para	<u>trás</u>							
- Definir corretamente o Thrust Ba									
Executar corretamente o Cross- Executar o exercício num círculo					tro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido				
Nota	0	0	0	. ,		Penalização			
L				1		- [

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

11 99412		CNF	RM	APRib Nádia	Filipa Carreira				
Nota 4,	9 5	5.0 5.	.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado			
				•					
Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente									
				r, a linha desenhada pela perna portado	ora				
Deslizar em curva exterior frente Roll: Fazer coincidir a inclinação									
Nota	0	0	0	Ta pressao no rodado exterior		Penalização			
110.0		l	l			1 Gridiizagao			
Deslizar em posição de Aviã	io (Ca	<u>amel)</u>							
- Executar o exercício com as per									
 Manter a posição durante cinco Manter a cintura escapular, a pe 									
Nota	-1	0	-1	,		Penalização			
				·		•			
Mohawk Interior Frente (Mol				<u> </u>					
Definir a curva interior antes e d Fazer a inversão da marcha and					ara o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)				
					(4) metros de diâmetro, em cada sentido				
Nota	0	0	0			Penalização			
Combinação: Piquê Lateral	+ Trê:	s exte	rior fr	ente (Three Turn Forward Ou	tside – 3t FO)				
−Executar o piquê com fluidez e v									
Definir de forma evidente os rod Executar o Three Turn (3t) sem									
Nota	0	0	0	o roudo apoidado no obio		Penalização			
		<u> </u>	l			, ,			
Combinação De Três (3) Sal	tos D	e ½ V	<u>olta</u>						
- Realizar o exercício de forma di									
 Realizar todas as fases dos salte Definir a receção dos três saltos 					s pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal,	e os joelhos semifletidos			
Nota	0	0	1			Penalização			
Define a constant of the state			•	•		,			
Patinar num círculo fechado				•					
Definir corretamente o Thrust Ba Executar corretamente o Cross-									
					tro 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 António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

12 85789		ACR	SC	APRib Érica	Sofia Gordo				
Nota 5.	0 5	5.0 5.	.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado			
			•		·				
Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente									
				r, a linha desenhada pela perna portado	ra				
Deslizar em curva exterior frente Roll: Fazer coincidir a inclinação									
Nota	0	0	0	ra pressao no rodado exterior		Penalização			
Nota						i enalização			
Deslizar em posição de Aviâ	ăo (Ca	mel)							
 Executar o exercício com as per 									
 Manter a posição durante cinco Manter a cintura escapular, a pe 									
Nota	0	0	1			Penalização			
				l		3			
Mohawk Interior Frente (Mo	hawk	Forw	ard In	<u>side - Mk FI)</u>					
— Definir a curva interior antes e d					5 1 M 1 1 (OM O M 1 1 1 M)				
					ara o tipo de Mohawk executado (ClMk ou OpMk ou HHMk) (4) metros de diâmetro, em cada sentido				
Nota	0	0	0			Penalização			
Combinação: Piquê Lateral	+ Trê	s exte	rior fr	ente (Three Turn Forward Out	tside – 3t FO)				
−Executar o piquê com fluidez e v	velocida	ade							
Definir de forma evidente os rod Executar o Three Turn (3t) sem									
Nota	n O	On per	-1	is 3 rouas apoiadas no solo		Danalização			
Nota	0		-1			Penalização			
Combinação De Três (3) Sal	tos D	e ½ V	olta						
Realizar o exercício de forma di	nâmica	e ritma	da, sem	n interrupções entre os saltos					
- Realizar todas as fases dos salt					pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal,	a aa iaalbaa aamiflatidaa			
, and the second	0	05 0015	pes, en	i simultaneo, e sem uso de travoes. Os	pes devem estar paraielos, pelo menos na linna longitudinal,	, and the second			
Nota	U	U	U			Penalização			
Patinar num círculo fechado	o para	trás							
— Definir corretamente o Thrust Ba	ackwar	d Outsic	le (Tt B	0)					
Executar corretamente o Cross					ro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido				
Nota	0 iiilagii	0	0	, no minimo, metade do mique (diamet	to de octor de 20 metros ou mais), em cada sentido	Penalização			
Nota						i ciialização			

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

13 96886		HCS	Sta	APRib Maria I	nês Neves				
Nota 4,9	4	,9 4,	7	Penalização	Resultado	4,8 - Reprovado			
<u>Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente</u>									
 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	-1	a procede no reduce extens.		Penalização			
Deslizar em posição de Avião	(Ca	mel)							
— Executar o exercício com as pern — Manter a posição durante cinco (5	i) metr	ros con:	secutivo	os sobre cada pé					
— Manter a cintura escapular, a peri Nota	-1	-1	-1	no minimo, ao nivel da bacia		Penalização			
	!					, ,			
	oois de ando o	e execu	itar o M e junto	ohawk (Mk)	ra o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk) 4) metros de diâmetro, em cada sentido				
Nota	0	0	-1			Penalização			
Combinação: Piquê Lateral +	Três	exte	rior fr	ente (Three Turn Forward Outs	side – 3t FO)				
- Executar o piquê com fluidez e ve - Definir de forma evidente os roda - Executar o Three Turn (3t) sem sa	dos de	entrad							
Nota	0	0	0	•		Penalização			
Combinação De Três (3) Salto	os De	e ½ Vo	olta						
Realizar o exercício de forma diná Realizar todas as fases dos saltos Definir a receção dos três saltos s	: prep	aração	– flexã	o – impulsão - rotação - saída	pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal	e os igelhos semifletidos			
Nota	0	0	0	reimanance, e sem use de navece. Co	ace deveni estar paraleles, pele mener na mina lengitadina	Penalização			
Patinar num círculo fechado	para	trás							
 Executar corretamente o Cross-S 	— Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO) — Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)								
— Executar o exercício num circulo Nota	magin 0	nário oc 0	upando 0	, no minimo, metade do rinque (diâmetro	o de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido	Penalização Penalização			
						' I			

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

14 98941		HCS	Sta	APRib Joana	a Filipa Epifanio				
Nota 5.	.0 5	5.0 5.	.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado			
				-					
Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente									
				, a linha desenhada pela perna portad	pra				
 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 Aviã	ão (Ca	amel)							
- Executar o exercício com as pe									
 Manter a posição durante cinco Manter a cintura escapular, a per 									
Nota	0	0	0	Tio minimo, ao mver da bacia		Penalização			
11014			l -			1 Gridiização			
Mohawk Interior Frente (Mo	hawk	Forw	ard In	side - Mk FI)					
─ Definir a curva interior antes e c									
					ara o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk) (4) metros de diâmetro, em cada sentido				
Nota	0	0	0	aginano com aproximadamente qualic	(1) money as alamone, em cada comac	Penalização			
			I						
Combinação: Piquê Lateral	+ Trê	s exte	rior fr	<u>ente (Three Turn Forward Ou</u>	<u>tside – 3t FO)</u>				
Executar o piquê com fluidez e Definir de forma evidente os roc			40 0 001	do do Thron Turn (2t)					
Executar o Three Turn (3t) sem									
Nota	0	0	0			Penalização			
0	B	- 1/ 1/	- 14 -						
Combinação De Três (3) Sa									
 Realizar o exercício de forma di Realizar todas as fases dos salt 									
					s pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal,	e os joelhos semifletidos			
Nota	0	0	0			Penalização			
Patinar num círculo fechado	o para	trás							
Definir corretamente o Thrust B.			le (Tt B	0)					
 Executar corretamente o Cross- 	-Stroke	Backwa	ard Insid	le (XS BI)					
	o imagi O	nario oc	npando	o, no minimo, metade do rinque (diame I	tro de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido				
Nota	U	U	ľ			Penalização			

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

15 93530		HCS	Sta	APRib Inês la	nuale				
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 fren Deslizar em curva exterior frente e Roll: Fazer coincidir a inclinação d 	entre d	ada tro	ca de p		а				
Nota	0	0	0	Ta pressao no rodado exterior		Penalização			
Deslizar em posição de Avião	(Ca	mel)							
Executar o exercício com as perna Manter a posição durante cinco (5 Manter a cintura escapular, a perna) metr	ros con	secutivo	os sobre cada pé					
Nota	0	0	0			Penalização			
	ois de ndo o	e execu pé livr	itar o M e junto	lohawk (Mk)	ra o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk) 4) metros de diâmetro, em cada sentido				
Nota	0	0	0	agiliano com api ominacamonto qualio (Three or an annual of the second of the seco	Penalização			
Combinação: Piquê Lateral + - Executar o piquê com fluidez e vel - Definir de forma evidente os rodac - Executar o Three Turn (3t) sem sa	locida dos de	de e entrac	la e saí		side – 3t FO)				
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 0 0 Penalização									
Patinar num círculo fechado - Definir corretamente o Thrust Baci - Executar corretamente o Cross-St - Executar o exercício num círculo ii Nota	kward roke E	Outsid Backwa	rd Insid	de (XS BI)	o de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido	Penalização			

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

16 98825		HCS	Sta	APRib Margar	ida Cordeiro Talhão	
Nota 5.	.0 5	.0 5.	.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado
Dois Cross-Roll (XR) Para A — A perna livre deverá cruzar, à fr — Deslizar em curva exterior frent — Roll: Fazer coincidir a inclinação Nota	ente do e entre o	patim p	oca de p		a	Penalização
Deslizar em posição de Avi	ão (Ca	mel)				
 Executar o exercício com as pe Manter a posição durante cinco Manter a cintura escapular, a pe 	(5) met	ros con	secutivo	os sobre cada pé		
Nota	0	0	1			Penalização
- Executar o exercício durante m	etade de	um cír	rculo im	do pe portador, na posição escolnida pai aginário com aproximadamente quatro (· 	ra o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk) 4) metros de diâmetro, em cada sentido	
— Executar o exercício durante m Nota Combinação: Piquê Lateral — Executar o piquê com fluidez e	etade de 0 4 4 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	0 e um cír	0 erior fr	aginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido	Penalização
Nota Combinação: Piquê Lateral Executar o piquê com fluidez e Definir de forma evidente os roc Executar o Three Turn (3t) sem	+ Três velocida dados de saltar, c	o e um cír o e exte	orculo im orior fr	aginário com aproximadamente quatro (« rente (Three Turn Forward Outs da do Three Turn (3t)	4) metros de diâmetro, em cada sentido	, ,
Executar o exercício durante m Nota Combinação: Piquê Lateral Executar o piquê com fluidez e Definir de forma evidente os roc Executar o Three Turn (3t) sem Nota	+ Três velocida dados de saltar, o	e um cír 0 s exte ade e entrac com pel	rculo im 0 erior fr da e saí lo meno	aginário com aproximadamente quatro (« rente (Three Turn Forward Outs da do Three Turn (3t)	4) metros de diâmetro, em cada sentido	Penalização Penalização
PEXECUTAR O EXERCÍCIO DE MARIA EN MOTA Combinação: Piquê Lateral Executar o piquê com fluidez e Definir de forma evidente os rou Executar o Three Turn (3t) sem Nota Combinação De Três (3) Sa Realizar o exercício de forma di Realizar todas as fases dos sali	+ Três velocidados de saltar, o ltos De inâmica tos: preps s sobre o	e um cír 0 s exte ade e entrac com pel 0 e ½ V e ritma paração os dois	rculo im 0 erior fr da e saí lo meno -1 olta da, sem o – flexã pés, en	aginário com aproximadamente quatro (rente (Three Turn Forward Outs) da do Three Turn (3t) is 3 rodas apoiadas no solo in interrupções entre os saltos io – impulsão - rotação - saída	4) metros de diâmetro, em cada sentido	Penalização
PEXECUTAR O EXERCÍCIO DE MARIA EN MOTA Combinação: Piquê Lateral Executar o piquê com fluidez e Definir de forma evidente os rou Executar o Three Turn (3t) sem Nota Combinação De Três (3) Sa Realizar o exercício de forma di Realizar todas as fases dos sali	+ Três velocida dados de saltar, c 0	e um cír 0 s exte ade e entrac com pel 0 e ½ V e ritma paração	da e saí lo meno da, sem o – flexã	aginário com aproximadamente quatro (rente (Three Turn Forward Outs) da do Three Turn (3t) is 3 rodas apoiadas no solo in interrupções entre os saltos io – impulsão - rotação - saída	4) metros de diâmetro, em cada sentido side – 3t FO)	Penalização
Patinar num círculo fechad. Descritar o exercício durante monos e completa e	+ Três velocidados de saltar, c 0 Itos De inâmica sos: preps s sobre e c 0 o para ackwarc-Stroke	e um cír 0 s exte ade e entrac com pel 0 e ½ V e ritma paração os dois 0	rculo im 0 erior fr da e saí lo meno -1 folta da, sem o – flexã pés, en 0	aginário com aproximadamente quatro (de la composition de la composition del composition de la composition de la composition de la composition del composition de la compositi	4) metros de diâmetro, em cada sentido side – 3t FO)	Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

17 98840		HCS	Sta	APRib Maria	Clara Migueis				
Nota 5.	0 5	5.0 5	.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado			
				•	·				
Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente									
				r, a linha desenhada pela perna portado	ora				
Deslizar em curva exterior frente Roll: Fazer coincidir a inclinação									
Nota	0	0	0			Penalização			
Deslizar em posição de Aviã	io (Ca	amel)							
- Executar o exercício com as per									
 Manter a posição durante cinco Manter a cintura escapular, a pe 									
Nota	0	0	0	·		Penalização			
Mohawk Interior Frente (Mo	hawk	Forw	ard In	side - Mk Fl)					
— Definir a curva interior antes e d									
					ara o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk) (4) metros de diâmetro, em cada sentido				
Nota	0	0	0	aginano com aproximacamento qualic	(1) modes de diametro, em cada comido	Penalização			
Combinação: Piquê Lateral	+ Trê:	s exte	rior fr	ente (Three Turn Forward Ou	tside – 3t FO)				
 Executar o piquê com fluidez e v Definir de forma evidente os rod 			40 0 001	ido do Thron Turn (2t)					
Executar o Three Turn (3t) sem									
Nota	0	0	0			Penalização			
Combinação De Três (3) Sal	tos D	e ½ V	<u>olta</u>						
− Realizar o exercício de forma di									
Realizar todas as fases dos salto Definir a receção dos três saltos					s pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal,	e os ioelhos semifletidos			
Nota	0	0	0		per acrom com paraness, per moner na mina tenghalaman	Penalização			
Patinar num círculo fechado	para	trás							
Definir corretamente o Thrust Ba Executar corretamente o Cross-	ackwar	d Outsid							
					tro 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 António Amaral - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

18 99038		HCS	Sta	APRib Jeane [Dayla Carvalho	
				AFND Jeane L	Dayla Garvaillo	
Nota 5	.0 4	1,9 5	.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado
Dois Cross-Roll (XR) Para A			artada	r, a linha desenhada pela perna portadora		
Deslizar em curva exterior frent	e entre	cada tro	oca de p	pés		
- Roll: Fazer coincidir a inclinaçã	o do eix	o do co	rpo con	n a pressão no rodado exterior		D !!
Nota	U	U	0			Penalização
Deslizar em posição de Avi	ão (Ca	amel)				
 Executar o exercício com as pe Manter a posição durante cinco 						
Manter a posição durante cinco Manter a cintura escapular, a p						
Nota	0	0	0			Penalização
Mohawk Interior Frente (Mo	hawk	Forw	ard In	sido - Mk FI)		
Definir a curva interior antes e d						
 Fazer a inversão da marcha ap 	oiando	o pé livr	e junto		a o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)	
Nota	0	0	0	aginano com aproximadamente quatro (4) menos de diameno, em cada semido	Penalização
11000						1 chanzação
			rior fr	ente (Three Turn Forward Outs	<u>ide – 3t FO)</u>	
 Executar o piquê com fluidez e Definir de forma evidente os roc 			da e saí	da do Three Turn (3t)		
- Executar o Three Turn (3t) sem	saltar,	com pel	lo meno			, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
Nota	0	-1	0			Penalização
Combinação De Três (3) Sa	Itos D	e ½ V	olta			
−Realizar o exercício de forma d	inâmica	e ritma	da, sen			
 Realizar todas as fases dos sal Definir a receção dos três salto 					és devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal,	e os ioelhos semifletidos
Nota	0	0	0	,	, , ,	Penalização
, , , ,						
Patinar num círculo fechado para trás						
Definir corretamente o Thrust B Executar corretamente o Cross	-Stroke	Backwa	ard Insid	de (XS BI)		
				o, no mínimo, metade do rinque (diâmetro I	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 António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

19 100790		HCS	Sta	APRib Raquel Ferna	ndes Fragoso		
Nota 4,9	5.	0 5.	0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado	
Dois Cross-Roll (XR) Para A F		_					
A perna livre deverá cruzar, à fren Deslizar em curva exterior frente e Roll: Fazer coincidir a inclinação d	ntre c	ada tro	ca de p				
Nota	0	0	0	a process no rodade externo		Penalização	
Deslizar em posição de Avião	(Car	mel)					
Executar o exercício com as perna Manter a posição durante cinco (5) metro	os cons	secutiv	os sobre cada pé			
- Manter a cintura escapular, a pern	a livre -1	e os o	mbros,	no mínimo, ao nível da bacia		D E	
Nota	- 1	١	U			Penalização	
Mohawk Interior Frente (Moha	wk F	Forwa	ard In	side - Mk FI)			
	ndo o	pé livre	e junto	ohawk (Mk) do pé portador, na posição escolhida para o tipo d aginário com aproximadamente quatro (4) metros			
Nota	0	0	0			Penalização	
Combinação: Piquê Lateral +	Três	exte	rior fr	ente (Three Turn Forward Outside – 3	t FO)		
- Executar o piquê com fluidez e ve - Definir de forma evidente os rodac - Executar o Three Turn (3t) sem sa	los de	entrad					
Nota	0	0	0	·		Penalização	
Combinação De Três (3) Salto	s De	½ V	olta				
 Realizar todas as fases dos saltos 	— Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos — Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída						
	Obre o	os dois	pes, en	n simultaneo, e sem uso de travões. Os pes dever	n estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal		
Nota	<u> </u>	١	0			Penalização	
Patinar num círculo fechado	oara	<u>trás</u>					
Definir corretamente o Thrust Bac Executar corretamente o Cross-St	roke B	Backwa	rd Insid	le (XS BI)			
Nota	nagina 0	0	upando 0	, no mínimo, metade do rinque (diâmetro de cerca	i de 20 meiros ou mais), em cada sentido	Penalização	
						, I	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III 96469 **UDCha APRib** Carlota Maria Cardoso 20 5.0 5.0 Nota 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 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 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 0 0 0 Penalização Nota Combinação: Piquê Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside – 3t FO)

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

Nota

- Executar o piquê com fluidez e velocidade

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos

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

Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída

0

- 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 0 Penalização P

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 rinque (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 António Amaral - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator:Paula Sousa - APRJuíz №1:Marisa Henriques - APR

Juíz №2: Ana Santos - APR Juíz №3: Miguel Gaspar - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

21 99385		SCD	GR	APRib Camila	a Monteiro Faustino	
Nota 5.	0 5	5.0 5.	.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado
				•	·	
Dois Cross-Roll (XR) Para A	Fren	<u>te</u>				
				r, a linha desenhada pela perna portado	ra	
Deslizar em curva exterior frente Roll: Fazer coincidir a inclinação						
Nota	0	0	0			Penalização
Deslizar em posição de Aviâ	io (Ca	mel)				
- Executar o exercício com as per						
 Manter a posição durante cinco Manter a cintura escapular, a pe 						
Nota	0	0	0	no minimo, ao mver da badia		Penalização
		_				
Mohawk Interior Frente (Mo						
Definir a curva interior antes e d Fazer a inversão da marcha and					ra o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)	
					(4) metros de diâmetro, em cada sentido	
Nota	0	0	0			Penalização
Combinação: Piquê Lateral	+ Trê	s exte	rior fr	ente (Three Turn Forward Out	side – 3t FO)	
 Executar o piquê com fluidez e v Definir de forma evidente os rod 			la e caí	da do Three Turn (3t)		
Executar o Three Turn (3t) sem						
Nota	0	0	0			Penalização
Combinação De Três (3) Sal	tos D	e ½ V	olta			
Realizar o exercício de forma di	nâmica	e ritma	da, sem	n interrupções entre os saltos		
- Realizar todas as fases dos salt						: : - - -
, and the second		OS dois	pes, en	n simultaneo, e sem uso de travoes. Os	pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal,	
Nota	0	U	U			Penalização
Patinar num círculo fechado para trás						
— Definir corretamente o Thrust Ba						
Executar corretamente o Cross Executar o exercício num círculo					o de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido	
Nota	0	0	0	, no minute de mique (diametr	o do ocida do 20 monos ou maio), om odda doffilido	Penalização
Nota						. Snanzagao

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

22 99429		SCD	GR	APRib Vito	ória I	₋uize Caetano		
Nota 5.	0 5	5.0 4,	9	Penalização		Resultado 5.0 - Ap	ovad	o
Dois Cross-Roll (XR) Para A	Fren	<u>te</u>						
				r, a linha desenhada pela perna por	tadora	1		
 Deslizar em curva exterior frente Roll: Fazer coincidir a inclinação 								
Nota	0	0	0			Penaliz	ação	
Deslizar em posição de Avia	ão (Ca	mel)						
−Executar o exercício com as pe								
 Manter a posição durante cinco Manter a cintura escapular, a per 								
Nota	1	1	1	no minimo, ao mver da bacia		Penaliz	2000	
Nota						r etializ	içau	
Mohawk Interior Frente (Mo	hawk	Forw	ard In	side - Mk Fl)				
Definir a curva interior antes e c	lepois d	e execu	ıtar o M	ohawk (Mk)				
						a o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)		
				aginario com aproximadamente qu	atro (4) metros de diâmetro, em cada sentido		
Nota	0	0	-1			Penaliz	ação	
Combinação: Piquê Lateral	+ Trê	s exte	rior fr	ente (Three Turn Forward	Outs	ide – 3t FO)		
— Executar o piquê com fluidez e			. ,	T				
Definir de forma evidente os roc Executar o Three Turn (3t) sem								
Nota	-1	-1	-1	'		Penaliz	acão	
						. 5.14	.30.0	
Combinação De Três (3) Sa	ltos D	e ½ V	<u>olta</u>					
− Realizar o exercício de forma di								
— 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	05 0015	nes, en	i sinuitaneo, e sem uso de travoes	. Os p)5
Nota	U	U				Penaliz	açao	
Patinar num círculo fechado para trás								
— Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)								
Executar corretamente o Cross					motro	de corea de 20 metros ou maio), em cada contida		
	0 imagii	0	upanuc O	, no minimo, metade do rinque (dia	iiieu0	de cerca de 20 metros ou mais), em cada sentido		
Nota	U	U	U			Penaliz	içao	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás	1 86784		SCD	GR	APRib Gabri	iela Remih Nunes		
- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora - Desilzar em curva exterior trás entre cada troca de pés - Roll: Fazer coincidir à indinação do eiva do corpo com a pressão no rodado exterior Nota 1 0 0 0 0 0 0 0	Nota 5	.0 5	5,1 5	1	Penalização	Resultado	5,1 - Aprovado	
- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora - Desilzar em curva exterior trás entre cada troca de pés - Roll: Fazer coincidir à indinação do eiva do corpo com a pressão no rodado exterior Nota 1 0 0 0 0 0 0 0					•			
- Desilizar em curva exterior tr\u00e4s entre carda troca de p\u00e9s de le veto do corpo com a press\u00e3 on rodado exterior Rotaç\u00e3o sobre os dois p\u00e9s	Dois Cross-Roll (XR) Para	<u>rás</u>						
Rotação sobre os dois pés - Realizar um movimento continuo durante as rotações - Maniter ambos os pés em contacto com a superfície, cito (8) rodas, durante todo o exercício - Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões Nota 0 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 fodas as fases de um salto: preparação - flexão - impuisão - rotação - saída - Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em prodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões Nota 0 0 0 0 Penalização Skating Movement: "Taça" ou "barderia" - Maniter o rodado constante durante a execução saltoses, sem oscilações do corpo - Maniter a posição durante cinco (5) metros consecutivos - Definir a surva exterior antes e depois de executar o Mohawk - Fazer a inversão da mantea palonado co pé livre fundo to pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk) - Executar o exercício durante metade de um circulo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro - Executar o avererício frente (Three turn forward inscila com penos an ochão - Executar o avererício durante cor cos dos de entrada e saída, num circulo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro - Executar o variagem sem execução saltadad, com pelo menos 3 rodas no chão	 Deslizar em curva exterior trás 	entre ca	ada troc	a de pé	s	a		
- Realizar um movimento continuo durante as rotações - Manter ambos os pês em contacto com a superficie, oito (8) rodas, durante todo o exercício - Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões Nota 0 0 0 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 pês paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos - Definir a saída do último salto = mortal salto - s	Nota	-1	0	0			Penalização	
- Manter ambos so pés em contacto com a superfície, oito (8) rodas, durante todo o exercício - Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões Penalização P	Rotação sobre os dois pés							
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 0 Penalização Skating Movement: "Taça" ou "bandeira" - Manter o rodado constante durante a e xecução do exercício - Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos Nota 1 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 circulo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido 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	 Manter ambos os pés em conta 	cto con	n a supe	rfície, c				
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 0 0 0 0 0 0	Nota	0	0	0			Penalização	
Nota 0 0 0 0 0 0 Penalização	Realizar todas as fases de um - Executar a receção dos dois (2)	— 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						
- 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 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 Três Interior Frente (Three turn forward inside - 3t Fl) 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					, ,		Penalização	
Nota 1 1 1 1 1 Penalização Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)	Manter o rodado constante dura Definir corretamente a posição	ante a e arabeso	xecução ca, sem	o do exe oscilaç	ões do corpo			
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 0 Penalização Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)			1	1			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	— 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)							
 ─ 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 	Nota	0	0	0			Penalização	
	 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 							
Nota 0 0 0 Penalização							Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

 Calculador/Data Operator:
 Paula Sousa - APR

 Juíz №1:
 Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

2 94129		UDC	Cha	APRib Laura	a Garrido Tanoeiro		
Nota 5.	0 5	5.0 5.	.0	Penalização	Resultad	do 5.0 - Aprovado	
					•		
Dois Cross-Roll (XR) Para T	rás						
 Deslizar em curva exterior trás e 	entre ca	ıda troc	a de pé		a		
Roll: Fazer coincidir a inclinação			<u> </u>	n a pressão no rodado exterior			
Nota	0	0	0			Penalização	
Rotação sobre os dois pés							
	cto con	a supe	erfície, c	oito (8) rodas, durante todo o exercício			
Realizar no mínimo duas (2) voli				uso dos travões			
Nota	0	0	0			Penalização	
Realizar todas as fases de um s Executar a receção dos dois (2)	alto: pr primei	eparaçã	ăo – flex os em a	ĸão – impulsão - rotação - saída	Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé o eixo longitudinal, com os joelhos fletidos atrás, sem uso de travões		
Nota	0	0	0		,	Penalização	
— Manter o rodado constante dura — Definir corretamente a posição a	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	
 Executar a viragem sem execuç 	ados d ão salt	e entrad ada, col	da e saí m pelo i	da, num círculo imaginário de quatro ((4) metros de diâmetro	Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

3 94996		UDC	ha	APRib	Inês Va	az Cruz	
Nota 5	.0 5	5,1 5.	.0	Penaliza	ação	Resultado	5.0 - Aprovado
Dois Cross-Roll (XR) Para	<u>rás</u>						
 A perna livre deverá cruzar, atra Deslizar em curva exterior trás 					a portadora		
Roll: Fazer coincidir a inclinaçã					ior		
Nota	0	0	0				Penalização
Rotação sobre os dois pés							
 Realizar um movimento contínu Manter ambos os pés em conta Realizar no mínimo duas (2) vo 	cto com	a supe	rfície, c		exercício		
Nota	0	1	0	uso dos travoes			Penalização
Combinação De Dois Salto	s Do 1/	. Volts	Do 5	Potação A Dois Pés C	om IIm S	alto De ½ Rotação Com Saída Num Pé	
Realizar todas as fases de um	salto: pr) primeii	eparaçã os salto	io – flex os em a	xão – impulsão - rotação - sa mbos os pés paralelos, pelo	aída o menos no e	ixo longitudinal, com os joelhos fletidos	
Nota	0	0	0				Penalização
Skating Movement: "Taça"	ou "ba	andeir	<u>a"</u>				
 Manter o rodado constante dura Definir corretamente a posição Manter a posição durante cinco 	arabeso	a, sem	oscilaç	ões do corpo			
Nota	0	0	0				Penalização
Mohawk Exterior trás (Moh	awk B	ackwa	ard ou	ıtside - Mk BO)			
Definir a curva exterior antes e Fazer a inversão da marcha ap	depois o	de exec o pé livr	utar o N e junto			ra o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk) 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	, .422. 222.2236 46 6/			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

4 96219		UDO	Cha	APRib Leon	or Conceição Duarte		
Nota 4,	6 4	1,7 4	,6	Penalização	Resultado	4,6 - Reprovado	
				•	·	'	
Dois Cross-Roll (XR) Para T	<u>rás</u>						
 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 							
Desilzar em curva exterior tras e Roll: Fazer coincidir a inclinação							
Nota	0	0	0			Penalização	
Rotação sobre os dois pés							
Realizar um movimento contínue							
Manter ambos os pes em contact Realizar no mínimo duas (2) vol				oito (8) rodas, durante todo o exercício uso dos travões			
Nota	-2	-2	-2			Penalização	
Combinação De Dois Saltos	De 1	∕₂ Volta	a De R	Rotação A Dois Pés Com Um	Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé		
—Realizar todas as fases de um s	alto: pr	eparaç	ão – flex	xão – impulsão - rotação - saída			
				mbos os pés paralelos, pelo menos no om a perna livre alongada à frente ou	o eixo longitudinal, com os joelhos fletidos		
Nota	-2	-1	-2	on a perna livre alongada a frente od	anas, sem uso de navoes	Penalização	
		<u> </u>	l .			. onanzayao	
Skating Movement: "Taça" o	ou "b	andei	ra"				
 Manter o rodado constante dura Definir corretamente a posição a 							
Manter a posição durante cinco							
Nota	0	0	0			Penalização	
Mohawk Exterior trás (Moha	wk B	ackw	ard ou	ıtside - Mk BO)			
Definir a curva exterior antes e d							
	— 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	ayınano com aproximadamente quatri	o (4) menos de diameno, em cada semido	Penalização	
Nota						i enalização	
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 execuç Executar a viragem sem que o p				menos 3 rodas no chão em qualquer das fases do exercício			
Nota	0	0	0	, ,		Penalização	
	1			1		- <u>- 1</u>	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

5 97730		UDC	cha	APRib Fra	ncis	ca Maria Mira	
Nota 5	.0 5	5.0 5.	.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado
Dois Cross-Roll (XR) Para	<u>rás</u>						
 A perna livre deverá cruzar, atra Deslizar em curva exterior trás 				linha desenhada pela perna portad	ora		
Roll: Fazer coincidir a inclinaçã							
Nota	0	0	0				Penalização
Rotação sobre os dois pés							
 Realizar um movimento contínu Manter ambos os pés em conta Realizar no mínimo duas (2) vo 	cto com	a supe	rfície, c	oito (8) rodas, durante todo o exercío uso dos travões	oio		
Nota	-1	-1	0				Penalização
Combinação De Dois Salto	s De 1/	. Volta	De R	Rotação A Dois Pés Com Ur	n Sa	lto De ½ Rotação Com Saída Num Pé	
Realizar todas as fases de um - Executar a receção dos dois (2)	salto: pr) primeii	eparaçã os salto	io – flex os em a	ιão – impulsão - rotação - saída	no ei	xo longitudinal, com os joelhos fletidos	
Nota	0	0	0				Penalização
Skating Movement: "Taça"	ou "ba	andeir	'a"				
Manter o rodado constante dura Definir corretamente a posição Manter a posição durante cinco	arabeso	a, sem	oscilaç	ões do corpo			
Nota	1	1	0				Penalização
Mohawk Exterior trás (Moh	awk B	ackwa	ard ou	ıtside - Mk BO)			
Definir a curva exterior antes e Fazer a inversão da marcha ap	depois o	de exec o pé livr	utar o N e junto			a o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)) metros de diâmetro, em cada sentido	
Nota	0	0	0		`		Penalização
Três Interior Frente (Three	turn fo	rward	l insid	de – 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	7			Penalização
	-						

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

Nota 5,1 5,1 5,1 5,2 Penalização Penalização Resultado 5,1 - Aprovado	6 99039		HC:	Sta	APRib Jayna	a Daniela Carvalho			
- A perme livre deverds cruzar, atrás do palim portador, a linha desembada pela perna portadora Desilizar em curva enferior trisé entre cadar forca de pés Roti: Fazer coincidir a inclinação de ekvo do corpo com a pressão no rodado exterior Nota 0 0 0 0 0 Penalização Rotação sobre os dois pés - Realizar um movimento confituno durante as rotações - Manter ambos os pés em contacto com a superficie, oito (8) rodas, durante todo o exercício - Realizar um movimento confituno durante as rotações - Manter ambos os pés em contacto com a superficie, oito (8) rodas, durante todo o exercício - Realizar no minimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões 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 pe, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões Skating Movement: "Taçaz" ⊃u "bandeira" - Manter or rodado constante durante a execução de exercício - Definir or cortamente a posição arabeses, aem so-cialções do corpo - Manter a posição durante cinco (5) metros conscutivos Nota 0 0 0 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 apolando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk) - Executar o vercício durante metade de um circulo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido - Executar a viragem sem execução sallada, com pelo menos 3 rodas no chão - Executar a viragem sem execução sallada, com pelo menos 3 rodas no chão - Executar a viragem sem execução sallada, com pelo menos 3 rodas no chão	Nota 5	,1	5,1 5	,2	Penalização	Resultado	5,1 - Aprovado		
- A perme livre deverds cruzar, atrás do palim portador, a linha desembada pela perna portadora Desilizar em curva enferior trisé entre cadar forca de pés Roti: Fazer coincidir a inclinação de ekvo do corpo com a pressão no rodado exterior Nota 0 0 0 0 0 Penalização Rotação sobre os dois pés - Realizar um movimento confituno durante as rotações - Manter ambos os pés em contacto com a superficie, oito (8) rodas, durante todo o exercício - Realizar um movimento confituno durante as rotações - Manter ambos os pés em contacto com a superficie, oito (8) rodas, durante todo o exercício - Realizar no minimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões 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 pe, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões Skating Movement: "Taçaz" ⊃u "bandeira" - Manter or rodado constante durante a execução de exercício - Definir or cortamente a posição arabeses, aem so-cialções do corpo - Manter a posição durante cinco (5) metros conscutivos Nota 0 0 0 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 apolando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk) - Executar o vercício durante metade de um circulo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido - Executar a viragem sem execução sallada, com pelo menos 3 rodas no chão - Executar a viragem sem execução sallada, com pelo menos 3 rodas no chão - Executar a viragem sem execução sallada, com pelo menos 3 rodas no chão									
- Desiltar em curva exterior trás entre cada froca de pes - Roll: Fazer coincidir a inclinação de ekto de Corpo com a pressão no rodado exterior Nota 0 0 0 0 0 0 0 0 0	Dois Cross-Roll (XR) Para	<u> rás</u>							
Rotação sobre os dois pés - Realizar um movimento contínuo durante as rotações - Manter ambos os pés em contacto com a superfícile, oito (8) rodas, durante todo o exercício - Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões Nota 1 1 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 1 Penalização Skating Movement: "Taça" ou "bandeira" - Manter o rodado constante durante a execução do exercício - Definir corretamente a posição arabesea, sem oscilações do corpo - Manter a posição durante inco (5) metros consecutivos Nota 0 0 0 0 Penalização Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mik BO) - Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk - Fazer a inversão da marcha apolando o pê livre junto do pe portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk) - Executar o exercíció durante metade de um circulo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido Três Interior Frente (Three turn forward inside - 31 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 châo - Executar a viragem sem que o pê livre Junto do pe nomos 3 rodas no châo - Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no châo - Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no châo	 Deslizar em curva exterior trás 	entre c	ada troc	a de pé	s	1			
- Realizar um movimento contínuo durante as rotações - Manter ambos os pés em contacto com a superficie, oito (8) rodas, durante todo o exercício - Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões Nota	Nota	0	0	0			Penalização		
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, olto (8) rodas, durante todo o exercício - Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões Nota 1 1 1 1 1	Rotação sobre os dois pés								
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 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) "embros consecutivos Nota 0 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 apolando 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 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 que o pê livre loque no solo em qualquer das fases do exercício	 Manter ambos os pés em conta 	− Realizar um movimento contínuo durante as rotações − Manter ambos os pés em contacto com a superfície, oito (8) rodas, durante todo o exercício							
- 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 1 Penalização Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"	Nota	1	1	1			Penalização		
Nota 0 0 1 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 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 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	 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 								
- 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 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 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				1	, J	,	Penalização		
Nota 0 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 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	Manter o rodado constante dura Definir corretamente a posição	ante a e arabes	execuçã ca, sem	o do exe oscilaç	ões do corpo				
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 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							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	Definir a curva exterior antes e Fazer a inversão da marcha ap	depois oiando	de exec o pé livi	utar o N e junto	 ∕lohawk do pé portador, na posição escolhida p				
— 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		
	— 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								
					7		Penalização		

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

7 98617		HCS	Sta	APRib Amél	a Almeida Mendes			
Nota 5,	1 5	5,1 5	,1	Penalização	Resultado	5,1 - Aprovado		
			•	•				
Dois Cross-Roll (XR) Para T	rás							
 Deslizar em curva exterior trás e 	ntre ca	da troc	a de pé		a			
Roll: Fazer coincidir a inclinação	ao eix	0 00 00	rpo con	n a pressão no rodado exterior		- · · · ·		
Nota		U	U			Penalização		
Rotação sobre os dois pés								
Realizar um movimento contínuo Manter ambas as pás em centre				oito (8) rodas, durante todo o exercício				
Realizar no mínimo duas (2) volt								
Nota	1	1	0			Penalização		
Combinação De Dois Saltos	De ½	2 Volta	a De R	Rotação A Dois Pés Com Um	Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé			
Realizar todas as fases de um s Executar a receção dos dois (2)	alto: pr primei	eparaçã	ão – flex os em a	xão – impulsão - rotação - saída	eixo longitudinal, com os joelhos fletidos			
Nota	0	0	1			Penalização		
Skating Movement: "Taça" o — Manter o rodado constante dura — Definir corretamente a posição a — Manter a posição durante cinco	nte a e	xecução ca, sem	o do exe oscilaç	ões do corpo				
Nota	0	0	0			Penalização		
Mohawk Exterior trás (Moha	wk B	ackwa	ard or	utside - Mk BO)				
Definir a curva exterior antes e d Fazer a inversão da marcha apo	lepois (de exec o pé livr	utar o N e junto	 ∕lohawk do pé portador, na posição escolhida p	oara o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk) o (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	U	l ^u	l ^u			Penalização		

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

9 96756		SC	7	APRib Margar	ida Santos Borrego				
Nota 5.	0 5	5.0 5		Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado			
Dois Cross-Roll (XR) Para T	rás								
A perna livre deverá cruzar, atrá Deslizar em curva exterior trás e Roll: Fazer coincidir a inclinação	entre ca	ada troc	a de pé						
Nota	-1	-1	0			Penalização			
Rotação sobre os dois pés	Rotação sobre os dois pés								
Realizar um movimento contínu Manter ambos os pés em conta Realizar no mínimo duas (2) vol	cto con	n a supe	rfície, c	oito (8) rodas, durante todo o exercício 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	0			Penalização			
Skating Movement: "Taça" — Manter o rodado constante dura — Definir corretamente a posição — Manter a posição durante cinco	inte a e arabeso	xecução ca, sem	o do exe oscilaç	ões do corpo					
Nota	0	0	0			Penalização			
Definir a curva exterior antes e o Fazer a inversão da marcha apo	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 circulo 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 António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

10 89455		SC	Т	APRib Ali	ce R	ebelo Pronto		
Nota 5	.0 5	5.0 5,	,1	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado	0
Dois Cross-Roll (XR) Para	<u> Irás</u>							
 A perna livre deverá cruzar, atra Deslizar em curva exterior trás 				linha desenhada pela perna porta	dora			
Roll: Fazer coincidir a inclinaçã							_	
Nota	0	0	0				Penalização	
Rotação sobre os dois pés								
- Realizar um movimento contínu								
Manter ambos os pes em conta Realizar no mínimo duas (2) vo				oito (8) rodas, durante todo o exerc i uso dos travões	ICIO			
Nota	0	0	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								
				mbos os pés paralelos, pelo meno om a perna livre alongada à frente		xo longitudinal, com os joelhos fletidos ás, sem uso de travões		
Nota	0	0	0	·			Penalização	
Skating Movement: "Taça"	ou "b	andeir	<u>a"</u>					
Manter o rodado constante dura Definir corretamente a posição								
Manter a posição durante cinco								
Nota	0	0	0				Penalização	
Mohawk Exterior trás (Moh	awk B	ackwa	ard ou	ıtside - Mk BO)				
- Definir a curva exterior antes e						4: d- Malacula augustada (CIMI) C-MI, II IMI)		
						a o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)) metros de diâmetro, em cada sentido		
Nota	0	0	0				Penalização	
Três Interior Frente (Three	turn fo	orward	linsic	de – 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 António Amaral - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

				APRib Ema Reis Lopes				
Nota 5.0	5,	,1 5,	1	Penalização	Resultado	5,1 - Aprovado		
Deslizar em posição de Águi	<u>a</u>							
Manter o tronco direito e verticaliz Manter a posição durante cinco (§		oe con	secutiv	os em cada sentido				
Descrever uma única linha no sol								
Nota	0	1	1			Penalização		
One Foot Turns (iniciação ao travelling)								
Manter um ritmo constante de exe Manter o tronco em posição vertions.			te as du	as (2) viragens				
Realizar todo o exercício sem toc			vre na	superfície do rinque				
Nota	0	0	0			Penalização		
Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé								
- Executar o exercício de forma din								
 Realizar todas as fases dos saltos Definir a receção/saída dos dois (
Nota	0	0	0			Penalização		
Pião Vertical Interior Trás (Up	right	t spin	back	ward inside - U BI)				
- Executar a entrada parada e defir - Realizar no mínimo duas (2) volta				o de forma regulamentar estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões				
Definir a posição de saída com o								
Nota	0	0	0			Penalização		
Dois Body Movements (BM)								
- Executar cada Body Movement (B								
 Executar os Body Movements (BI Utilizar o tronco, os membros infe 				vimento diferentes posições) e os membros superiores				
Nota	0	0	0			Penalização		
Uma Volta de três em cada se	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 fluída, em ambos os sentidos								
Nota	0	0	0			Penalização		

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

2 90016		ACR	SC	APRib Rita Inácio Garcia						
Nota 5.	0 5	5,1 5.	.0	Penalização	Resultado 5.0 - Aprovado					
		•		· ·	•					
Deslizar em posição de Águ	ıia									
- Manter o tronco direito e vertica										
 Manter a posição durante cinco Descrever uma única linha no s 										
Nota	0	0	0		Penalização					
One Foot Turns (iniciação a	One Foot Turns (iniciação ao travelling)									
- Manter um ritmo constante de e			te as dı	uas (2) viragens						
 – Manter o tronco em posição ver – Realizar todo o exercício sem to 			ivre na	superfície do rinque						
Nota	0	0	0		Penalização					
Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé										
−Executar o exercício de forma d										
 Realizar todas as fases dos salt Definir a receção/saída dos dois 										
Nota	0	0	0	5	Penalização					
Pião Vertical Interior Trás (L	Jprigh	nt spin	back	ward inside - U BI)		\neg				
Executar a entrada parada e de										
Realizar no minimo duas (2) vol Definir a posição de saída com				estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões e sem uso de travões						
Nota	0	1	0		Penalização					
Dois Body Movements (BM)	<u> </u>					\neg				
—Executar cada Body Movement										
Executar os Body Movements (Utilizar o tronco, os membros in				ovimento diferentes posições) e os membros superiores						
Nota	0	0	0		Penalização	ヿ				
Hota					i Gridiizayao	ᆜ				
Uma Volta de três em cada	sentic	<u>lo</u>								
	— Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO) — Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk BO) – Open ou Heel to Heel									
 Executar corretamente o Mohav Manter o ritmo de execução, de 										
Nota	0	0	0		Penalização					

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

3 90017		ACR	SC	APRib Andrei	a Pedro Garcia			
Nota 5	.0 5	5.0 5	.0	Penalização	Result	ado 5.0 - Aprovad	lo	
				-	•			
Deslizar em posição de Ági	<u>uia</u>							
Manter o tronco direito e vertica Manter a posição durante cinco Descrever uma única linha no s	(5) met							
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 rinque								
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 doi								
Nota	0	0	0			Penalização		
Pião Vertical Interior Trás (I	Jprigh	nt spir	back	ward inside - U BI)				
 Executar a entrada parada e de Realizar no mínimo duas (2) vo Definir a posição de saída com 	ltas con	secutiv	as após	estabilização da posição e do rodado, s	sem uso de travões			
Nota	0	0	0			Penalização		
Dois Body Movements (BM	<u>)</u>							
Executar cada Body Movement Executar os Body Movements (Utilizar o tronco, os membros ir	BM) co	m fluide	z no mo		priores			
Nota	0	0	0			Penalização		
Uma Volta de três em cada	sentic	do						
— 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 fluída, em ambos os sentidos								
Nota	0	0	0			Penalização		

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

Nota 5.0	5.0 5	5.0	Penalizaçã	0		Resultado	5.0 - Aprovado		
Deslizar em posição de Águia									
- Manter o tronco direito e verticalizad									
 Manter a posição durante cinco (5) r Descrever uma única linha no solo r 									
Nota 1	0	1					Penalização		
One Foot Turns (iniciação ao travelling)									
- Manter um ritmo constante de execu		nte as di	uas (2) viragens						
 Manter o tronco em posição verticali Realizar todo o exercício sem tocar 		livre na	superfície do rinque						
Nota -1	0	-1					Penalização		
Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé									
−Executar o exercício de forma dinân									
 Realizar todas as fases dos saltos: p Definir a receção/saída dos dois (2) 									
Nota 0	0	0	Sino po				Penalização		
Pião Vertical Interior Trás (Upri	ght spi	n back	ward inside - U BI)						
—Executar a entrada parada e definir									
 Realizar no mínimo duas (2) voltas o Definir a posição de saída com o tro 				dado, s	m uso de travões				
Nota 0	0	0					Penalização		
Dois Body Movements (BM)									
−Executar cada Body Movement (BM									
 Executar os Body Movements (BM) Utilizar o tronco, os membros inferio 				ne elina	iores				
Nota 0	0	0	dilerentee posições) e os membr	оо опро	lores -		Penalização		
14012		<u> </u>	l				. Orianzagao		
Uma Volta de três em cada sen	ido								
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 fluída, em ambos os sentidos									
Nota 0	0	0					Penalização		

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

 Calculador/Data Operator:
 Paula Sousa - APR

 Juíz №1:
 Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

5 83618		ACR	SC	APRib Madalena Cabeleira	a Lopes			
Nota 5	.0 5	5.0 5	,1	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado		
Deslizar em posição de Águ	<u>uia</u>							
 Manter o tronco direito e vertica Manter a posição durante cinco Descrever uma única linha no s 	(5) me							
Nota	0	0	1			Penalização		
One Foot Turns (iniciação a	o trav	/elling	ı)					
 Manter um ritmo constante de e Manter o tronco em posição vei Realizar todo o exercício sem to 	rticaliza	da						
Nota	0	0	0			Penalização		
Combinação De dois (2) Sa	Itos D	e ½ V	olta s	obre um Pé				
 Executar o exercício de forma o Realizar todas as fases dos sal Definir a receção/saída dos doi 	tos: pre	paração	– flexã	o – impulsão - rotação - saída				
Nota	0	0	0			Penalização		
Pião Vertical Interior Trás (l	Jprigl	nt spir	back	ward inside - U BI)				
 Executar a entrada parada e de Realizar no mínimo duas (2) vo Definir a posição de saída com 	ltas cor	secutiva	as após	estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões	S			
Nota	0	0	0			Penalização		
Dois Body Movements (BM)							
Executar cada Body Movement Executar os Body Movements (Utilizar o tronco, os membros ir	BM) co	m fluide	z no mo					
Nota	0	0	0			Penalização		
Uma Volta de três em cada	sentic	do						
— 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 fluída, em ambos os sentidos								
Nota	0	0	0			Penalização		

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator:Paula Sousa - APRJuíz №1:Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

6 94195		CNF	RM	APRib Matilde Ra	aimundo Teixeira				
Nota 5.	.0 5	5.0 4	,9	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado			
Deslizar em posição de Águ	<u>ıia</u>								
Manter o tronco direito e vertica Manter a posição durante cinco Descrever uma única linha no s	(5) met								
Nota	0	0	0			Penalização			
One Foot Turns (iniciação ao travelling)									
 – Manter o tronco em posição ver 	— 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 rinque								
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 recceção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé									
Nota	0	0	0	sino pe		Penalização			
Pião Vertical Interior Trás (L									
 Executar a entrada parada e de Realizar no mínimo duas (2) vo Definir a posição de saída com 	ltas con	secutiva	as após	estabilização da posição e do rodado, sem u	uso de travões				
Nota	0	0	-1			Penalização			
Executar cada Body Movement Executar os Body Movements (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	sentic	lo							
 Executar corretamente o Three Tum 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 fluída, em ambos os sentidos 									
Nota	0	0	0			Penalização			
						•			

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

 Calculador/Data Operator:
 Paula Sousa - APR

 Juíz №1:
 Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

7 87771		CNF	RM	APRib Diana Ferreira Santos	3			
Nota 5.	0 5	5.0 5.	.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado		
Deslizar em posição de Águ								
Manter o tronco direito e vertical Manter a posição durante cinco Descrever uma única linha no so	(5) met							
Nota	0	0	0			Penalização		
One Foot Turns (iniciação a	o trav	/elling	ı)					
 Manter um ritmo constante de e Manter o tronco em posição ver Realizar todo o exercício sem to 	ticaliza	da		., -				
Nota	0	0	0			Penalização		
Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé								
Executar o exercício de forma d Realizar todas as fases dos salt Definir a receção/saída dos dois	os: pre	paração	– flexã	io – impulsão - rotação - saída				
Nota	-1	-1	-1			Penalização		
Pião Vertical Interior Trás (U	Jprigh	nt spir	ı back	ward inside - U BI)				
- Executar a entrada parada e de - Realizar no mínimo duas (2) vol - Definir a posição de saída como	tas con	secutiva	as após	estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões				
Nota	1	1	1			Penalização		
Dois Body Movements (BM)	1							
Executar cada Body Movement Executar os Body Movements (I Utilizar o tronco, os membros ini	ΒM) cor	m fluide	z no mo					
Nota	0	0	0			Penalização		
Uma Volta de três em cada s	sentic	do						
— 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 fluída, em ambos os sentidos								
Nota	0	0	0			Penalização		

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

 Calculador/Data Operator:
 Paula Sousa - APR

 Juíz №1:
 Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

8 84200		CNF	RM	APRib Francisca Cipriano Co	osta				
Nota 5,	,1 5	5.0 5	.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado			
Deslizar em posição de Águ									
 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	0	1			Penalização			
One Foot Turns (iniciação a	o trav	/elling	ı)						
 Manter um ritmo constante de e Manter o tronco em posição ver Realizar todo o exercício sem to 	ticaliza	da		., -					
Nota	0	0	0			Penalização			
Combinação De dois (2) Sa	ltos D	e ½ V	olta s	obre um Pé					
Executar o exercício de forma o Realizar todas as fases dos sal Definir a receção/saída dos dois	tos: pre	paração	– flexã	io – impulsão - rotação - saída					
Nota	0	0	0			Penalização			
Pião Vertical Interior Trás (L	Jprigh	nt spir	back	ward inside - U BI)					
 Executar a entrada parada e de Realizar no mínimo duas (2) vo Definir a posição de saída com 	ltas cor	secutiv	as após	estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões					
Nota	0	0	-1			Penalização			
Dois Body Movements (BM)								
Executar cada Body Movement Executar os Body Movements (Utilizar o tronco, os membros in	BM) co	m fluide	z no mo						
Nota	0	0	0			Penalização			
Uma Volta de três em cada	sentic	<u>ob</u>							
 Executar corretamente o Mohav 	- 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 fluída, em ambos os sentidos								
Nota	0	0	0			Penalização			

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator:Paula Sousa - APRJuíz №1:Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

9 84196		CNI	RM	APRib Matilde Silva Martir	าร				
Nota 5	,1 5	5,1 5	.0	Penalização	Resultado	5,1 - Aprovado			
•									
Deslizar em posição de Águ	<u>uia</u>								
 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 a	o trav	velling	<u>a)</u>						
 Manter um ritmo constante de e Manter o tronco em posição vei Realizar todo o exercício sem to 	rticaliza	da							
Nota	0	0	0			Penalização			
Combinação De dois (2) Sa	Itos D	e ½ V	olta s	obre um Pé					
 Executar o exercício de forma o Realizar todas as fases dos sal Definir a receção/saída dos doi 	tos: pre	paração	o – flexã	o – impulsão - rotação - saída					
Nota	0	0	0			Penalização			
Pião Vertical Interior Trás (l	Jprigl	nt spir	n back	ward inside - U BI)					
 Executar a entrada parada e de Realizar no mínimo duas (2) vo Definir a posição de saída com 	ltas cor	nsecutiv	as após	estabilização da posição e do rodado, sem uso de travõe	s				
Nota	1	1	0			Penalização			
Dois Body Movements (BM)								
Executar cada Body Movement Executar os Body Movements (Utilizar o tronco, os membros ir	BM) co	m fluide	z no mo						
Nota	0	0	0	. , ,		Penalização			
Uma Volta de três em cada	sentic	do do							
 Executar corretamente o Moha 	— 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 fluída, em ambos os sentidos								
Nota	0	0	0			Penalização			

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator:Paula Sousa - APRJuíz №1:Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

Deslizar em posição de Águia — Manter o tronco direito e verticalizado — Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido	5.0 - Aprovado							
- Manter o tronco direito e verticalizado - Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido								
Manter o tronco direito e verticalizado Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido								
─ 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 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 rinque								
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 0 0 0	Penalização							
Uma Volta de três em cada sentido								
- Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)	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 fluída, em ambos os sentidos								
Nota 0 0 0	Penalização							

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

11 99291		SC	T	APRib Íris Goncalves Rodri	gues				
Nota 5.	0 5	5.0 5.	.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado			
·				· ·	·				
Deslizar em posição de Águ	<u>ıia</u>								
 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 a	o trav	/elling	ı)						
 Manter um ritmo constante de e Manter o tronco em posição ver Realizar todo o exercício sem to 	ticaliza	da							
Nota	0	0	0			Penalização			
Combinação De dois (2) Sa	ltos D	e ½ V	olta s	obre um Pé					
Executar o exercício de forma d Realizar todas as fases dos salt Definir a receção/saída dos dois	os: pre	paração	– flexã	o – impulsão - rotação - saída					
Nota	0	0	0			Penalização			
Pião Vertical Interior Trás (L	Jprigh	nt spin	back	ward inside - U BI)					
 Executar a entrada parada e de Realizar no mínimo duas (2) vo Definir a posição de saída com 	ltas cor	secutiva	as após	estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões					
Nota	0	0	0			Penalização			
Dois Body Movements (BM))								
Executar cada Body Movement Executar os Body Movements (i Utilizar o tronco, os membros in	BM) co	m fluide:	z no mo						
Nota	0	0	0			Penalização			
Uma Volta de três em cada	sentic	do							
 Executar corretamente o Mohav 	- 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 fluída, em ambos os sentidos								
Nota	0	0	0			Penalização			

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

12 93931		HCS	Sta	APRib Constança Soeir	o Gaivoto				
Nota 5.	0 5	5.0 5.	.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado			
,					•	-			
Deslizar em posição de Águ	ıia								
 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	1			Penalização			
One Foot Turns (iniciação a	o trav	/elling	ı)						
 Manter um ritmo constante de e Manter o tronco em posição ver Realizar todo o exercício sem to 	ticaliza	da		.,,					
Nota	0	0	0			Penalização			
Combinação De dois (2) Sa	ltos D	e ½ V	olta s	obre um Pé					
Executar o exercício de forma d Realizar todas as fases dos salt Definir a receção/saída dos dois	os: pre	paração	– flexã	o – impulsão - rotação - saída					
Nota	0	0	0			Penalização			
Pião Vertical Interior Trás (L	Jprigh	nt spir	back	ward inside - U BI)					
 Executar a entrada parada e de Realizar no mínimo duas (2) vo Definir a posição de saída com 	ltas cor	secutiva	as após	estabilização da posição e do rodado, sem uso de tra	vões				
Nota	0	0	-1			Penalização			
Dois Body Movements (BM))								
Executar cada Body Movement Executar os Body Movements (i Utilizar o tronco, os membros in	BM) co	m fluide	z no mo						
Nota	0	0	0			Penalização			
Uma Volta de três em cada	sentic	do							
 Executar corretamente o Mohav 	— 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 fluída, em ambos os sentidos								
Nota	0	0	0			Penalização			

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

13 99039		HCS	Sta	APRib Jayna Daniela Ca	rvalho					
Nota 5.	.0 5	5.0 5	,2	Penalização	Resultado	5,1 - Aprovado				
•										
Deslizar em posição de Águ	<u>ıia</u>									
 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	1			Penalização				
One Foot Turns (iniciação a	o trav	/elling	ı)							
 Manter um ritmo constante de e Manter o tronco em posição ver Realizar todo o exercício sem to 	ticaliza	da								
Nota	0	0	0	,		Penalização				
Combinação De dois (2) Sa	ltos D	e ½ V	olta s	obre um Pé						
 Executar o exercício de forma o Realizar todas as fases dos sal Definir a receção/saída dos dois 	tos: pre	paração	– flexã	o – impulsão - rotação - saída						
Nota	0	0	0			Penalização				
Pião Vertical Interior Trás (l	Jprigh	nt spir	back	ward inside - U BI)						
- Executar a entrada parada e de - Realizar no mínimo duas (2) vo - Definir a posição de saída com	ltas cor	secutiva	as após	estabilização da posição e do rodado, sem uso de travi	őes					
Nota	0	0	1			Penalização				
Dois Body Movements (BM)									
Executar cada Body Movement Executar os Body Movements (Utilizar o tronco, os membros in	BM) co	m fluide	z no mo							
Nota	0	0	0	. , ,		Penalização				
Uma Volta de três em cada	sentic	do								
 Executar corretamente o Mohav 	— 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 fluída, em ambos os sentidos									
Nota	0	0	0			Penalização				

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

14 98617		HCS	Sta	APRib Amélia Almeida Mend	des			
Nota 4,	9 4	1,9 4,	9	Penalização	Resultado	4,9 - 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 a	o trav	/elling)					
 Manter um ritmo constante de e Manter o tronco em posição ver Realizar todo o exercício sem to 	ticaliza	da		.,				
Nota	0	0	0			Penalização		
— Executar o exercício de forma d	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							
Nota	0	0	0			Penalização		
Pião Vertical Interior Trás (L	Jprigh	nt spin	back	ward inside - U BI)				
 Executar a entrada parada e de Realizar no mínimo duas (2) vo Definir a posição de saída com 	ltas con	secutiva	as após	estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões				
Nota	-1	-1	-1			Penalização		
Executar cada Body Movement Executar os Body Movements (in the content of the content o	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	sentic	do						
 Executar corretamente o Mohav 	— 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 fluída, em ambos os sentidos							
Nota	0	0	0			Penalização		

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

15 95459		HCS	Sta	APRib Anamar F	ernandes Assis	
Nota 5.	.0 4	,9 5.	.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado
Deslizar em posição de Águ	uia					
Manter o tronco direito e vertica						
 Manter a posição durante cinco Descrever uma única linha no s 						
Nota	0	-1	1			Penalização
One Foot Turns (iniciação a	o trav	elling)			
- Manter um ritmo constante de e - Manter o tronco em posição ver			te as di	uas (2) viragens		
— Realizar todo o exercício sem to			ivre na	superfície do rinque		_
Nota	0	0	0			Penalização
Combinação De dois (2) Sa	Itos D	e ½ V	olta s	obre um Pé		
− Executar o exercício de forma o						
 Realizar todas as fases dos sali Definir a receção/saída dos dois 						
Nota	0	0	-1			Penalização
Pião Vertical Interior Trás (L	Jprigh	nt spin	back	ward inside - U BI)		
- Executar a entrada parada e de				o de forma regulamentar estabilização da posição e do rodado, sem u	oo da travões	
Definir a posição de saída com					so de liavoes	
Nota	0	0	0			Penalização
Dois Body Movements (BM)					
—Executar cada Body Movement						
Executar os Body Movements (Utilizar o tronco, os membros in				ovimento diferentes posições) e os membros superiore:	8	
Nota	0	0	0	, ,		Penalização
Uma Volta de três em cada	sentic	lo				
- Executar corretamente o Three	Turn Fo	orward (
 Executar corretamente o Mohaveneros Manter o ritmo de execução, de 						
Nota	0	0	0	aa, em ambus us sentiuus		Penalização
Nota						i Challzação

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Penalização

Testes de Iniciação e de Especialidade (1º)

Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V 16 75738 CEV APRib Alice Caniceira Diogo 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

One Foot Turns (iniciação ao travelling)					
 Manter um ritmo constante de ex Manter o tronco em posição vert Realizar todo o exercício sem to 	icalizad	la			
Nota	0	0	0	Penalização	

Combinação De dois (2) Sal	tos D	e ½ V	olta so	obre um Pé		
 Executar o exercício de forma di Realizar todas as fases dos salto 						
Definir a receção/saída dos dois						
Nota	0	0	0	P	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 -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 ir 	 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	<u>sentid</u>	<u>lo</u>					
- Executar corretamente o Three	Turn Fo	orward (Outside	(3t FO)			
 Executar corretamente o Mohav 	- Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk BO) - Open ou Heel to Heel						
 Manter o ritmo de execução, de 	forma o	dinâmic	a e fluíc	la, em ambos os sentidos			
Nota	0	0	0		Penalização		

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados
 Nota 0 0 1

Diretor de Prova: José António Amaral - APR

Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator:Paula Sousa - APRJuíz №1:Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre I

1 73425		ACF	RSC	APRib Le	onor No	re Taneco		
Nota 5.	0	5.0 5	5.0	Penalização			Resultado	5.0 - Aprovado
Waltz Jump (W) Respeitar a entrada regulament ****Realizar a rotação completa			ra este	salto				
Definir a posição de saída sem	uso do	s travõ	1	1				
Nota	0	0	0					Penalização
Toe Loop (1T) - Respeitar a entrada regulament - ****Realizar a rotação completa - Definir a posição de saída sem	do sal uso do	to s travõe	es	salto				
Nota	0	0	0					Penalização
 Respeitar a entrada regulament ****Realizar a rotação completa Definir a posição de saída sem 	do sal	to .		salto				
Nota	0	0	0					Penalização
	ação e /oltas (em veloc	cidade utivas a	horizontal, e definir centragem do pi pós a estabilização da posição, sen				
Nota	0	0	0					Penalização
- Combinar a sequência de acord	e e Ina o com	o tema	musica	l Eagle no mínimo três (3) segundos al escolhido de cada tipo - High, Medium, Low -		om as regras WS ATC 2023 o	em "Rules for Artistic Skati	ng Competitions - Free Skat
Nota	0	0	0			-3 3 2020		Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre I

2 88143		CN	RM	APRib Leonor Costa Agostinho	
Nota [,]	4,9	4,9 4	,9	Penalização	Resultado 4,9 - Reprovado
/altz Jump (W)					
 Respeitar a entrada regulame ****Realizar a rotação comple Definir a posição de saída ser 	ta do sa	alto .		salto	
Nota	0	0	0		Penalização
pe Loop (1T)					
 Respeitar a entrada regulame ****Realizar a rotação comple Definir a posição de saída ser 	ta do sa	alto .		salto	
Respeitar a entrada regulame	ntar det		0 ra este s	salto	Penalização
alchow (1S) - Respeitar a entrada regulame	ntar det	finida pai		salto	Penalização
alchow (1S) - Respeitar a entrada regulame -****Realizar a rotação comple - Definir a posição de saída sei	ntar det ta do sa n uso d	finida pai	ra este s	salto	•
alchow (1S) — Respeitar a entrada regulame — ****Realizar a rotação comple — Definir a posição de saída sei	ntar det ta do sa n uso d	finida pai alto os travõe	ra este s		Penalização Penalização
alchow (1S) — Respeitar a entrada regulame — ****Realizar a rotação comple — Definir a posição de saída ser Nota	ntar det ta do sa n uso d 0	finida pai alto os travõe 0	ra este s	n Backward Inside - U BI)	•
alchow (1S) - Respeitar a entrada regulame - ****Realizar a rotação comple - Definir a posição de saída sei Nota ião Vertical Interior Para - Executar a entrada, com desli	ntar del ta do sa n uso d 0 Trás (finida paralito os travõe 0 //Uprigh em veloce consecu	ra este ses 0	n Backward Inside - U BI) orizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar pós a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado	Penalização
alchow (1S) - Respeitar a entrada regulame - ****Realizar a rotação comple - Definir a posição de saída ser Nota ião Vertical Interior Para - Executar a entrada, com desl - ****Realizar no mínimo três (3	ntar del ta do sa m uso d Trás (cocação () voltas m o tron	finida paralito os travõe 0 //Uprigh em veloce consecu	ra este ses 0	n Backward Inside - U BI) orizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar pós a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado	Penalização
alchow (1S) Respeitar a entrada regulame ****Realizar a rotação comple Definir a posição de saída ser Nota	ntar det ta do sam uso do O Trás (ocação o) voltas m o tron	finida paralto os travõe 0	ra este ses 0 nt Spir cidade h utivas ap alizado	n Backward Inside - U BI) orizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar pós a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado	Penalização D interior
alchow (1S) Respeitar a entrada regulame *****Realizar a rotação comple Definir a posição de saída ser Nota ião Vertical Interior Para Executar a entrada, com desl *****Realizar no mínimo três (3 Definir a posição de saída con Nota equência Coreográfica (4 Manter a posição de flexibilida Combinar a sequência de acc	Trás (cocação () voltas (cochst) ade e In ordo con	finida paralito os travõe 0 (Uprightem veloci consection vertico 0 a Bauer/n o tema	ra este s es 0 nt Spir cidade h utivas ap alizado 0 Spread musica	n Backward Inside - U BI) porizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar pós a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado e sem uso de travões Eagle no mínimo três (3) segundos	Penalização Dinterior Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre I

3	84608		CN	IRM	APRib La	ura Pão Afoito		
	Nota 5	.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado
− ****Realiz	o (W) a entrada regulamen ar a rotação completa oosição de saída sem	a do sa	alto .		salto			
	Nota	1	0	0				Penalização
−****Realiz	a entrada regulamen ar a rotação completa osição de saída sem Nota	a do sa	alto .		salto			Penalização
	11014	<u> </u>	<u> </u>					1 Onanzagao
−****Realiz	<u>S)</u> a entrada regulamen ar a rotação completa osição de saída sem	a do sa	alto .		salto			
	Nota	0	0	0				Penalização
Pião Vertica	al Interior Para T	rás	——— (Uprig	ht Spi	n Backward Inside - U BI)			
- ****Realiza	ar no mínimo três (3)	voltas	consec	utivas a	horizontal, e definir centragem do p após a estabilização da posição, ser o e sem uso de travões			
·	Nota	0	0	0				Penalização
2	Coreográfica (C			r/Spread	d Eagle no mínimo três (3) segundo:	s		
− Manter a p − Combinar	a sequência de acore	do cor	m o tem	a music		de acordo com as regras \	WS ATC 2023 em "Rules for Artistic Sk	ating Competitions - Free Skat

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre I

4	90592		CN	RM	APRib Ca	tarina	a Amado Coe	elho			
	Nota 4	7	4,8 4	,8	Penalização				R	esultado	4,8 - Reprovado
−****Reali	a p (W) ar a entrada regulamen izar a rotação completa posição de saída sem	do sa	lto .	es	salto						
	Nota	0	0	0							Penalização
−****Reali	ar a entrada regulamen izar a rotação completa posição de saída sem	do sa	lto .		salto						Penalização
	Nota	0									renanzacao i
		0									Felialização
− Respeita − ****Reali		ar defi	nida pai	ra este s	salto						генандауао
−****Reali	1S) ar a entrada regulamen izar a rotação completa	ar defi	nida pai	ra este s	salto						Penalização
– Respeita – ****Reali – Definir a	1S) ar a entrada regulamen izar a rotação completa posição de saída sem Nota	ar defi do sa uso do -1	nida pai Ito os travõe	ra este s							•
Respeita	1S) ar a entrada regulamen izar a rotação completa posição de saída sem Nota cal Interior Para T r a entrada, com deslor	ar defi do sa uso do -1 rás (l ação e	nida parlito os travõe 0 Uprigh em veloc	ra este ses 0	n Backward Inside - U BI) norizontal, e definir centragem do pi nos a estabilização da posição, sen						•
Respeita	1S) ar a entrada regulamen izar a rotação completa posição de saída sem Nota Cal Interior Para T r a entrada, com deslor izar no mínimo três (3)	ar defi do sa uso do -1 rás (l ação e	nida parlito os travõe 0 Uprigh em veloc	ra este ses 0	n Backward Inside - U BI) norizontal, e definir centragem do pi nos a estabilização da posição, sen						•
Respeita	ar a entrada regulamen izar a rotação completa posição de saída sem Nota Cal Interior Para Tra entrada, com deslocizar no mínimo três (3) posição de saída com	rás (I	nida par tito ss travõe 0 Uprigh em veloc consecu	ra este ses 0	n Backward Inside - U BI) norizontal, e definir centragem do pi nos a estabilização da posição, sen						Penalização
Respeita	ar a entrada regulamen izar a rotação completa posição de saída sem Nota Cal Interior Para T ra entrada, com deslocizar no mínimo três (3) posição de saída com Nota Coreográfica (Ca posição de flexibilidada ra sequência de acore	rás (I ração e voltas o trono -1	nida par Ito ss travõe 0 Uprighem velocionsecuo verticiono vertici	ra este s es 0 nt Spir cidade h ntivas ap alizado -1 Spread musica	n Backward Inside - U BI) norizontal, e definir centragem do pi oós a estabilização da posição, sen e sem uso de travões Eagle no mínimo três (3) segundos	n uso do	os travões e em ro	dado interior	em "Rules fc	r Artistic Ska	Penalização Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre I

5	76374	UDO	Cha	APRib Inês Sil	va Zola		
	Nota 5,1	5.0 5	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado
−****Realiz	p (W) r a entrada regulamentar zar a rotação completa d posição de saída sem us Nota	salto .		salto			Penalização
****Realiz	r a entrada regulamentar zar a rotação completa d posição de saída sem us	salto ·		saito			
	Nota	0 0	1 0				Penalização
- Respeitar		definida par	ra este s	ialto			Penanzação
−****Realiz	1S) r a entrada regulamentar zar a rotação completa d	definida par	ra este s	salto			Penalização
Respeital	r a entrada regulamentar zar a rotação completa d posição de saída sem us Nota Cal Interior Para Trá a entrada, com deslocac	definida par o salto o dos travõe 0 0 s (Uprigh	ra este ses 0	n Backward Inside - U BI) orizontal, e definir centragem do pião de f			
Respeitan - ****Realiz - Definir a ião Vertic - Executar - ****Realiz - Definir a equência - Manter a - Combina	r a entrada regulamentar zar a rotação completa d posição de saída sem us Nota Cal Interior Para Trá a entrada, com deslocaçar no mínimo três (3) vo posição de saída com o Nota Coreográfica (Chs posição de flexibilidade ir a sequência de acordo	definida par o salto o dos travõe 0 0 s (Uprigh ão em veloc itas consecu- tronco vertic 1 0 st) e Ina Bauer/ com o tema	ra este s es 0 nt Spir cidade h ntivas ap alizado 0 Spread musica	n Backward Inside - U BI) orizontal, e definir centragem do pião de f ós a estabilização da posição, sem uso d e sem uso de travões Eagle no mínimo três (3) segundos	os travões e em rodado interior	ules for Artistic Skati	Penalização Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre I

6 99291		SC	-	APRib Íris Go	ncalves Rodrigues		
0 99291		30	-	AFRID IIIs GC	il caives Roungues		
Nota 4,8	4	1,8 4	,7	Penalização	Resulta	do 4,8 - Reprova	do
Waltz Jump (W)							
 Respeitar a entrada regulamenta ****Realizar a rotação completa o 			a este s	salto			
Definir a posição de saída sem use			s				
Nota	0	0	0			Penalização	
Toe Loop (1T)							
Respeitar a entrada regulamenta	r defir	nida para	a este s	salto			
****Realizar a rotação completa o	lo salt	to					
Definir a posição de saída sem us	n O	n (s -1			D 1! ~ -	
Nota	0		-1	1		Penalização	
Salchow (1S)							
Respeitar a entrada regulamenta			a este s	salto			
 ****Realizar a rotação completa o Definir a posição de saída sem u 							
Nota	0	0	j o			Penalização	
Nota	_	Ľ	L	L		i enalização	<u> </u>
Pião Vertical Interior Para Tra	ás (L	Jprigh	t Spir	n Backward Inside - U BI)			
				norizontal, e definir centragem do pião de			
 ****Realizar no mínimo três (3) vo Definir a posição de saída com o 				pós a estabilização da posição, sem uso e sem uso de travões	dos travões e em rodado interior		
Nota	-2	-2	-2			Penalização	
Hota		I	l	1		. chanzayao	
Sequência Coreográfica (Ch	<u>St)</u>						
				Eagle no mínimo três (3) segundos			
 Combinar a sequência de acordo Executar três (3) Body Movemen 					ordo com as regras WS ATC 2023 em "Rules for Artistic	Skating Competitions - Free	e Skatino
Nota	0	0	0	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	<u> </u>	Penalização	
Nota		<u> </u>	l			. Grianzagao	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre I

7	95267		HC	Sta	APRib M	ariana Salgado Ro	osa		
	Nota 5	5.0	5.0 5	0.0	Penalização			Resultado	5.0 - Aprovado
	up (W) ar a entrada regulamer izar a rotação complet			ra este s	salto				
	posição de saída sem			es					
	Nota	1	0	0					Penalização
	ar a entrada regulamer			ra este s	ealto				
	zar a rotação complet posição de saída sem			es					
	-	0	0	0					Penalização
- Respeita	 ar a entrada regulamer	ntar def	finida par		alto				Penalização
−****Reali	<u>1S)</u>	ntar def	finida par	ra este s	alto				Репандаçãо
- Respeita	1S) ar a entrada regulamer izar a rotação complet	ntar def	finida par	ra este s	salto				Penalização
- Respeita - ****Reali - Definir a	15) ar a entrada regulamer izar a rotação complet posição de saída sem Nota	ntar def a do sa n uso de	finida par alto os travõe	ra este s	salto Backward Inside - U BI)				,
- Respeita - ****Reali - Definir a ião Vertic - Executar - ****Reali	nr a entrada regulamer izar a rotação complet posição de saída sem Nota cal Interior Para	ntar defa do sa uso do O	finida paralto os travõe 0 Uprigh em veloc	ra este ses 0	n Backward Inside - U BI) orizontal, e definir centragem do p ós a estabilização da posição, se				,
- Respeita - ****Reali - Definir a lião Vertic - Executar - ****Reali	nr a entrada regulamer zar a rotação complet posição de saída sem Nota cal Interior Para r a entrada, com deslo zar no mínimo três (3)	ntar defa do sa uso do O	finida paralto os travõe 0 Uprigh em veloc	ra este ses 0	n Backward Inside - U BI) orizontal, e definir centragem do p ós a estabilização da posição, se				,
Respeita	r a entrada regulamer izar a rotação complet posição de saída sem Nota Cal Interior Para r a entrada, com deslo izar no mínimo três (3) posição de saída com	ntar defa do san uso de O Trás (cação o voltas o o tron	finida paralto os travõe 0 Uprigh em veloc consecuco vertic	ra este ses 0 out Spin cidade h utivas a alizado	n Backward Inside - U BI) orizontal, e definir centragem do p ós a estabilização da posição, se				Penalização
Respeita - ****Reali - Definir a ião Vertic - Executar - ****Reali - Definir a equência - Manter a - Combina	ar a entrada regulamer izar a rotação complet posição de saída sem Nota cal Interior Para r a entrada, com deslo izar no mínimo três (3) posição de saída com Nota a Coreográfica (C a posição de flexibilida ar a sequência de acor	ntar defa do san uso de la	finida paralito os travõe 0 Uprigh em veloc consecueo vertic 0 a Bauer/n o tema	ra este ses 0 0 ot Spread musica	n Backward Inside - U BI) orizontal, e definir centragem do p ós a estabilização da posição, se e sem uso de travões	m uso dos travões e em r	odado interior	ıles for Artistic Skat	Penalização Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre I

8	87928		HCS	Sta	APRib Madalena S	ofia Graça		
	Nota 4,	9 5	5.0 5	.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado
−****Reali	ar a entrada regulament izar a rotação completa posição de saída sem Nota	do sal	to .		alto			Penalização
−****Reali	ar a entrada regulament izar a rotação completa posição de saída sem i	do sal	to .		alto			
	Nota							Penalização
− Respeita −****Reali		ar defir	nida para	a este s	alto			Torrainzagao
−****Reali	1S) ar a entrada regulament izar a rotação completa	ar defir	nida para	a este s	alto			Penalização
Respeita - ****Reali: - Definir a Pião Vertic - Executar - ****Reali:	1S) ar a entrada regulamentizar a rotação completa posição de saída sem Nota cal Interior Para Tira e entrada, com desloc	ar defin do sali uso do 0 rás (Lação e	nida parato s travõe 0 Jprigh em velocionsecui	a este s s 0 t Spir idade h tivas ap	Backward Inside - U BI) Drizontal, e definir centragem do pião de forma r dos a estabilização da posição, sem uso dos trav			• •
Respeita - ****Reali: - Definir a Pião Vertic - Executar - ****Reali: - Definir a Gequência - Manter a - Combina	IS) ar a entrada regulamentizar a rotação completa posição de saída sem Nota Cal Interior Para Tra a entrada, com deslocizar no mínimo três (3) y posição de saída com Nota a Coreográfica (Cra a posição de flexibilidada ra sequência de acord	ar defindo saliuso do O arás (Lação e oltas o O St) e e e Ina	nida parato s travõe 0 Jprigh m velociconsecuio vertica 0 Bauer/S o tema	a este s s 0 t Spir idade h itivas ap alizado 0 Spread musica	Backward Inside - U BI) orizontal, e definir centragem do pião de forma r ós a estabilização da posição, sem uso dos trav e sem uso de travões Eagle no mínimo três (3) segundos	ões e em rodado interior	"Rules for Artistic Skati	Penalização Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre I

9	94200	9	SCD	GR	APRib Sara Cardoso Nicolau		
	Nota 4,	9 5.0	5.	.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado
****Realiza	a entrada regulament ar a rotação completa osição de saída sem Nota	do salto	•		salto		Penalização
****Realiza	T) a entrada regulament ar a rotação completa osição de saída sem	do salto	·		salto		
	Nota	-1	0	0			Penalização
Respeitar		ar definid	a par	a este s	salto		Penalização
Respeitar	S) a entrada regulament ar a rotação completa	ar definid	a par	a este s	salto		Penalização Penalização
- Respeitar a - ****Realiza - Definir a por Pião Vertica - Executar a - ****Realiza - ****Realiza	a entrada regulament ar a rotação completa osição de saída sem Nota al Interior Para T a entrada, com desloc ar no mínimo três (3)	ar definid do salto uso dos t 0 -rás (Up	a para	a este s s 0 t Spir idade h tivas ap	n Backward Inside - U BI) orizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar ós a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior		
****Realiza Definir a po Pião Vertica Executar a ****Realiza	a entrada regulament ar a rotação completa osição de saída sem Nota al Interior Para T a entrada, com desloc ar no mínimo três (3)	ar definid do salto uso dos t 0 -rás (Up	a para	a este s s 0 t Spir idade h tivas ap	n Backward Inside - U BI) orizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar		
Respeitar ****Realiza - Definir a po Pião Vertica - Executar a - ****Realiza - Definir a po Gequência (- Manter a p - Combinar	a entrada regulamentar a rotação completa osição de saída sem Nota Interior Para T a entrada, com deslocar no mínimo três (3) osição de saída com Nota Coreográfica (CI posição de flexibilidad a sequência de acore	rás (Upação em roltas coro tronco v	a para ravõe 0 righ veloci ssecu' vertica 0	a este s s 0 t Spir idade h tivas ap alizado 0	n Backward Inside - U BI) orizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar vós a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior e sem uso de travões Eagle no mínimo três (3) segundos		Penalização Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre I

10 83457		SCE)GR	APRib Al	exandra	Pereira Nog	ueira				
Nota	4,8	4,8 4	,8	Penalização				Resu	ultado	4,8 - Reprov	ado
Waltz Jump (W) — Respeitar a entrada regular — ****Realizar a rotação com — Definir a posição de saída s	leta do :	salto		salto							
No	a C	0	0							Penalização	
 Respeitar a entrada regular ****Realizar a rotação com Definir a posição de saída se 	leta do : em uso	salto dos travõe	es	salto							1
No) ا د·	1 0	I 0							Donolização	
Salchow (1S)	.a `			<u> </u>						Penalização	<u> </u>
	nentar d	salto		salto						renanzaçad	0
Salchow (1S) - Respeitar a entrada regular - ****Realizar a rotação com	nentar d leta do : em uso	salto dos travõe		salto						Penalização	
Salchow (1S) — Respeitar a entrada regular — ****Realizar a rotação comp — Definir a posição de saída s	nentar d leta do : em uso	salto dos travõe	es 0	salto n Backward Inside - U BI)							
Salchow (1S) - Respeitar a entrada regular - ****Realizar a rotação com - Definir a posição de saída s No Pião Vertical Interior Par - Executar a entrada, com de	nentar de leta do sem uso ca Ca Ca Trás	dos travõe O (Upright) o em velocis consecu	0 nt Spin cidade h	n Backward Inside - U BI) norizontal, e definir centragem do poso a estabilização da posição, se			do interior				
Salchow (1S) - Respeitar a entrada regular - ****Realizar a rotação com - Definir a posição de saída s No Pião Vertical Interior Par - Executar a entrada, com de - ****Realizar no mínimo três	nentar d leta do sem uso ca Trás a Trás (3) volta om o tro	(Upright of em velocies consecutions of vertice)	0 nt Spin cidade h	n Backward Inside - U BI) norizontal, e definir centragem do poso a estabilização da posição, se			do interior				
Salchow (1S) Respeitar a entrada regular ****Realizar a rotação com Definir a posição de saída s No Pião Vertical Interior Par Executar a entrada, com de ****Realizar no mínimo três Definir a posição de saída de	nentar d leta do s em uso ca C a Trás a Trás (3) volta om o tro	(Upright of em velocis consecunco vertice of 0	0 nt Spir cidade h utivas ap	n Backward Inside - U BI) norizontal, e definir centragem do poso a estabilização da posição, se			do interior			Penalização	
Salchow (1S) Respeitar a entrada regular ****Realizar a rotação com Definir a posição de saída s No Pião Vertical Interior Par Executar a entrada, com de ****Realizar no mínimo três Definir a posição de saída s No Sequência Coreográfica Manter a posição de flexibil Combinar a sequência de a	nentar de leta do se em uso ca Trás selocação (3) volta om o tro	dos travõe O (Uprighto em velocis consecuenco vertico) na Bauer/em o tema	ont Spin Cidade hutivas al alizado	n Backward Inside - U BI) norizontal, e definir centragem do p pós a estabilização da posição, se e sem uso de travões Eagle no mínimo três (3) segundo	m uso dos tr	avões e em rodad		n "Rules for Art	tistic Skat	Penalização Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre I

11 94197		SCD	GR	APRib Leonor	Silva Mendes		
Nota 5.	0 5	5.0 4	,9	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovac	do
Waltz Jump (W) - Respeitar a entrada regulament - ****Realizar a rotação completa - Definir a posição de saída sem Nota Toe Loop (1T)	do sal	to		salto		Penalização	
Respeitar a entrada regulament ****Realizar a rotação completa Definir a posição de saída sem	do sal	to .		salto			
Nota	0	0	0			Penalização	
Salchow (1S) — Respeitar a entrada regulament — ****Realizar a rotação completa — Definir a posição de saída sem Nota	do sal	to		salto		Penalização	
	ação e /oltas o	m veloc consecu	idade h tivas a	horizontal, e definir centragem do pião de fo spós a estabilização da posição, sem uso do		Penalização	
─ Combinar a sequência de acord	e e Ina o com	o tema	musica		do com as regras WS ATC 2023 em "Rules for Artistic Ska	ting Competitions - Free Penalização	e Skating

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre II

1 86551		JC)	APRib Rita Margarida Vieira		
Nota 4	2 4	1,3 4,	,3	Penalização <mark>0,5</mark>	Resultado	4,3 - Reprovado
•						
Combinação De Salchow/To	oe Loc	op (1S	+1T)			
 Respeitar a entrada regulamen ***Realizar a rotação completa Definir a posição de saída sem 	dos do	is saltos	S	saltos		
Nota	0	0	0			Penalização
Flip (1F) — Respeitar a entrada regulamen — ****Realizar a rotação completa — Definir a posição de saída sem Nota	do salt	to .		salto		Penalização
140ta			L			1 Chanzação
Loop (1Lo) - Respeitar a entrada regulamen - ****Realizar a rotação completa - Definir a posição de saída sem	do salt	to .		salto		
Nota	-2	-2	-2			Penalização -0,5
— Executar a entrada de forma re	gulame	ntar, cor	m deslo	e ou Interior Frente (U BO/FO/FI) ocação em velocidade horizontal oós a estabilização da centragem e da posição, sem uso dos travões		
Definir a posição de saída com	o tronce	o vertica	alizado I			
Nota	0	0	0			Penalização
Footwork Sequence (FoSq) - Definir de forma evidente os roc - Realizar o XF e o OpMk apoian - Os Three Turns (3t) deverão se	dados d do o pé	livre jur	nto do p			
Nota	-1	0	0			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre II

3 89456	SC	T	APRib Bea	atriz Neves Silva			
Nota 5.0	5.0 5	.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado)
Combinação De Salchow/To Respeitar a entrada regulamenta ****Realizar a rotação completa o Definir a posição de saída sem u Nota	r definida par los dois salto	a estes s	saltos			Penalização	
Flip (1F) — Respeitar a entrada regulamenta — ****Realizar a rotação completa o — Definir a posição de saída sem u Nota	lo salto		salto			Penalização	
Loop (1Lo) — Respeitar a entrada regulamenta — ****Realizar a rotação completa o — Definir a posição de saída sem u Nota	lo salto ·		salto			Penalização	
Pião Vertical Exterior Trás O — Executar a entrada de forma reg	ulamentar, co oltas consecu	m deslo tivas ap	ocação em velocidade horizontal pós a estabilização da centragem e e		ies	Penalização	
Footwork Sequence (FoSq) - Definir de forma evidente os roda - Realizar o XF e o OpMk apoiand	o o pé livre ju	nto do p	pé portador	as no solo			
 Os Three Turns (3t) deverão ser 	executados s	ciii saile					

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre II

4 88163		CNF	RM	APRib Inês D	uarte Machado	
Nota 5.	0 5	5.0 5	.0	Penalização	Resul	Itado 5.0 - Aprovado
·				·	•	
Combinação De Salchow/To	e Lo	op (1S	+1T)			
 Respeitar a entrada regulament ****Realizar a rotação completa Definir a posição de saída sem 	dos do	is saltos	S	saltos		
Nota	0	0	0			Penalização
Flip (1F) - Respeitar a entrada regulament - ****Realizar a rotação completa - Definir a posição de saída sem Nota	do salt	ю '		salto		Penalização
Loop (1Lo) — Respeitar a entrada regulament — ****Realizar a rotação completa — Definir a posição de saída sem Nota	do salt	ю .		salto		Penalização
Executar a entrada de forma rei ****Realizar no mínimo três (3) Definir a posição de saída com	gulame voltas c	ntar, coi	m deslo tivas ap	oós a estabilização da centragem e da po		
Nota	U	U	U			Penalização
• /	do o pé r execu	livre jui tados se	nto do p em salt		solo	
Nota	-1	0	-1			Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre II

	CI	NRM	APRib Nicole Siome Luís	
Nota 4	,7 4,7	4,6	Penalização	Resultado 4,7 - Reprovado
Combinação De Salchow/T - Respeitar a entrada regulamer - ****Realizar a rotação complet: - Definir a posição de saída sem Nota	tar definida p dos dois sal	ara estes tos	saltos	Penalização
Flip (1F) — Respeitar a entrada regulamer — ****Realizar a rotação complet: — Definir a posição de saída sem Nota	do salto		alto	Penalização
Loop (1Lo) — Respeitar a entrada regulamer —****Realizar a rotação complet: — Definir a posição de saída sem	do salto uso dos trav	ões	alto	
Nota	0 0	0		Penalização
				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
- Executar a entrada de forma re	gulamentar, o	com deslo	ós a estabilização da centragem e da posição, sem uso dos travõ	es
- Executar a entrada de forma re - ****Realizar no mínimo três (3) - Definir a posição de saída com Nota Footwork Sequence (FoSq - Definir de forma evidente os ro - Realizar o XF e o OpMk apoiar	gulamentar, voltas conse o tronco vert	com deslo cutivas ap icalizado -1 -1 rada e sai junto do p	cação em velocidade horizontal ós a estabilização da centragem e da posição, sem uso dos travõ e sem uso dos travões da dos turns e steps exigidos	, ,

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR

Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre II

6 89988		SCD	GR	APRib	Sara Ma	adeira Pombal		
Nota 5	.0 5	5.0 5	.0	Penalizaç	ção		Resultado	5.0 - Aprovado
Combinação De Salchow/To	oe Lo	op (1S	<u> +1T)</u>					
 Respeitar a entrada regulamen ****Realizar a rotação completa Definir a posição de saída sem 	dos do	is salto	s	saltos				
Nota	0	0	0					Penalização
Flip (1F)								
 Respeitar a entrada regulamen ****Realizar a rotação completa Definir a posição de saída sem 	do salt	io .		salto				
Nota	0	0	0					Penalização
Loop (1Lo) - Respeitar a entrada regulamen - ****Realizar a rotação completa - Definir a posição de saída sem	do salt	io .		salto				
Nota	0	0	1					Penalização
Pião Vertical Exterior Trás (- Executar a entrada de forma re -****Realizar no mínimo três (3) - Definir a posição de saída com	gulame voltas c	ntar, co	m deslo tivas ap	ocação em velocidade horizont oós a estabilização da centrage	al	_		
Nota	1	0	0					Penalização
Footwork Sequence (FoSq) - Definir de forma evidente os ror - Realizar o XF e o OpMk apoian - Os Three Turns (3t) deverão se	dados d do o pé	livre ju	nto do ¡	pé portador	poiadas no s	iolo		
Nota	-1	0	-1					Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre III

1	82438		JO		APRib Sof	ia M	anselos Vasconcelos			
	Nota 4,8	4,8	4,7		Penalização			Resultado	4,8 - Reprova	do
−****Realizar	entrada regulamentar d a rotação completa do ição de saída sem uso	salto .		te sa	ilto usando apenas as rodas para	a impu	ılsão			
— Delinii a pos	Nota ()					Penalização	
−****Realizar	entrada regulamentar d a rotação completa do ição de saída sem uso Nota	salto dos trav		_	ilto				Penalização	
Respeitar a	De 2 A 4 Saltos entrada regulamentar d a rotação completa dos ição de saída sem uso	saltos dos trav	ões	_	altos					
	Nota (0	0)					Penalização	
- Executar a e	De 2 Piões Vertic ntrada e centragem do no mínimo duas (2) vol ição de saída sem uso Nota	pião de tas cons de travô	ecutiva	as ap	lamentar ós a estabilização de cada pião, s	em us	o de travões		Penalização	
	Nota		<u> </u>						i Gilalização	
Definir de foExecutar trê		(BM) vál	idos, ui	m de			enção da FoSq1 rdo com as regras WS ATC 2023 em "Rul	les for Artistic Ska	ting Competitions - Free	Skating
	Nota -	2 -2	-2	2					Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre III

	83464	SC	DGR	APRib	Beatriz	Rodrigo Neves			
	Nota 5.0	5.0	5,1	Pena	lização		Resultado	5.0 - Aprovad	0
−****Reali		salto		salto usando apenas as ro	odas para a impi	ulsão			
	Nota -	1 0	0					Penalização	
−****Reali	r a entrada regulamentar zar a rotação completa do posição de saída sem uso	salto dos trav	ões	salto				1	
	Nota	0 0	0					Penalização	
- Respeita	ão De 2 A 4 Saltos r a entrada regulamentar a rotação completa do posição de saída sem uso	s saltos [·]	ões	s saltos					
	Nata	1 1 ()	I 0						
	Nota	<u> </u>		<u></u>				Penalização	
−Executar −***Reali	ão De 2 Piões Vertic a entrada e centragem do	cais o pião de oltas cons	forma re	gulamentar após a estabilização de ca	ada pião, sem us	o de travões		Penalização	
−Executar −***Reali	ão De 2 Piões Vertion ra entrada e centragem do zar no mínimo duas (2) vo posição de saída sem uso	cais o pião de oltas cons	forma re		ıda pião, sem us	o de travões		Penalização Penalização	
- Executar - ****Reali - Definir a Footwork - Definir d - Executar	ão De 2 Piões Vertic a entrada e centragem de zar no mínimo duas (2) vo posição de saída sem uso Nota Sequence (FoSq) e forma evidente os rodad	cais o pião de oltas cons o de travõ 1 0 os de ent (BM) vál	forma re ecutivas es 1	após a estabilização de ca aída de quatro (4) One For de cada tipo - High, Mediu	ot Turns para ob		ules for Artistic Skating	Penalização	Skating

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre III

3	79668	С	NRM	1	APRib	Beatr	iz Abranches Paz			
	Nota 4,9	4,9	4,9		Penalizaç	ão		Resultado	4,9 - Reprova	do
****Realizar	entrada regulamentar c a rotação completa do ição de saída sem uso	salto		ste s	alto usando apenas as rodas p	oara a im	npulsão			
	Nota () () (0					Penalização	
****Realizar	entrada regulamentar c a rotação completa do ição de saída sem uso Nota	salto dos tra	vões	ste s	alto				Penalização	
− Respeitar a e −****Realizar	De 2 A 4 Saltos entrada regulamentar ca rotação completa dos ição de saída sem uso	saltos	vões	stes :	saltos				Penalização	
— Executar a e — ****Realizar	De 2 Piões Vertic ntrada e centragem do no mínimo duas (2) vol ição de saída sem uso Nota	pião de Itas cons	secutiva ões		ulamentar oós a estabilização de cada pi	ão, sem	uso de travões		Penalização	
— Definir de foi — Executar três	s (3) Body Movements	(BM) vá	lidos, ι	um d			obtenção da FoSq1 acordo com as regras WS ATC 2023 em "Ru	ules for Artistic Ska	ating Competitions - Free	e Skating
— Kealizar os t	urns para obtenção do Nota -			·1	çao saitada				Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre III

4	90591	(CNF	RM	APRib	Mariana	a Nunes Varela			
	Nota 4,9	4,9	4,	8	Penal	ização		Resultado	4,9 - Reprova	do
− ****Řealiz	n) a entrada regulamentar c ar a rotação completa do osição de saída sem uso	salto	•		alto usando apenas as ro	odas para a impu	ulsão			
	Nota ()	0	0					Penalização	
**** Realiz Definir a p	a entrada regulamentar car a rotação completa do osição de saída sem uso Nota - O De 2 A 4 Saltos a entrada regulamentar car a rotação completa do:	salto dos tra 1 -	avões	-1					Penalização	
	osição de saída sem uso Nota	dos tra		s 0					Penalização	
- Executar :	o De 2 Piões Vertice a entrada e centragem do ar no mínimo duas (2) vol oosição de saída sem uso Nota	pião d tas cor de trav	iseci	utivas a		da pião, sem us	o de travões		Penalização	
− Definir de − Executar	equence (FoSq) forma evidente os rodado rês (3) Body Movements s turns para obtenção do	(BM) v	álido	s, um d	le cada tipo - High, Mediu		tenção da FoSq1 ordo com as regras WS ATC 2023 e	em "Rules for Artistic Skal	ting Competitions - Free	e Skatinç
	Nota -		0	-1					Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre III

5 867	88		CNF	RM	APRib	Helena	Liu				
	Nota 5	.0 5	5.0 5	.0	Penaliz	zação			Resultado	5.0 - Aprovac	ob
Thoren (1Th) — Respeitar a entrada r — ****Realizar a rotaçã — Definir a posição de s	completa	a do salt	io .		alto usando apenas as rod	as para a impu	são			Penalização	
Lutz (1Lz) — Respeitar a entrada r — ****Realizar a rotação — Definir a posição de s	completa	a do salt	to .		alto					Penalização	
Combinação De 2 A — Respeitar a entrada r — ****Realizar a rotação — Definir a posição de s	gulamen completa	tar defir a dos sa	ltos .		saltos					Penalização	
Combinação De 2 P - Executar a entrada e - ****Realizar no mínim - Definir a posição de s	centrager o duas (2	n do piã) voltas	io de foi consec	utivas a	ulamentar pós a estabilização de cad	a pião, sem us	o de travões			Donalização	
Footwork Sequence) 	<u> </u>	<u> </u>						Penalização	
Definir de forma evide	nte os ro Moveme	dados d ents (BN	۸) válido	s, um d	da de quatro (4) One Foot le cada tipo - High, Medium ção saltada			s WS ATC 2023 em "F	Rules for Artistic Skati	ing Competitions - Free	e Skating
	Nota	-2	-1	-1						Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator:Paula Sousa - APRJuíz №1:Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre III

7	75746		SC	Т	APRib	Ana Ma	argarida Alcobia			
	Nota 5	.0 5	5.0 5	.0	Penaliz	zação		Resultado	5.0 - Aprovad	do
−****Realiza		do salt	o .		alto usando apenas as rod	as para a impi	ulsão		Penalização	
− ****Realiza	entrada regulamen r a rotação completa sição de saída sem	do salt uso dos	o s travõe	s	alto				·	
	Nota	0	0	0					Penalização	
- Respeitar a	 De 2 A 4 Salto entrada regulamentra a rotação completa sição de saída sem 	- tar defin dos sa	ltos		saltos					
·	Nota	0	0	0					Penalização	
−Executar a −****Realiza	De 2 Piões Vel entrada e centragen r no mínimo duas (2 sição de saída sem	n do piã) voltas	o de for conseci	utivas a	ulamentar pós a estabilização de cad	a pião, sem us	o de travões			
·	Nota	0	0	0					Penalização	
Definir de formation Executar tre	ès (3) Body Moveme turns para obtenção	dados dents (BM	1) válido	s, um d				2023 em "Rules for Artistic Ska		e Skatin
	Nota	U	U	ľ	l				Penalização	I

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator:Paula Sousa - APRJuíz №1:Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre III

8 89456		SC	Т	APRib Beatriz Neves S	ilva
Nota 4,	9 5	5.0 5.	.0	Penalização	Resultado 5.0 - Aprovado
Thoren (1Th) - Respeitar a entrada regulament - ****Realizar a rotação completa - Definir a posição de saída sem Nota	do salt	io .		alto usando apenas as rodas para a impulsão	Penalização
Lutz (1Lz) — Respeitar a entrada regulament — ****Realizar a rotação completa — Definir a posição de saída sem Nota	do salt	io .		alto	Penalização
Combinação De 2 A 4 Salto: - Respeitar a entrada regulament - ****Realizar a rotação completa - Definir a posição de saída sem Nota	■ ar defir dos sa	ltos		saltos	Penalização
Combinação De 2 Piões Ver — Executar a entrada e centragen	do piã voltas	- io de for conseci	utivas a	ulamentar pós a estabilização de cada pião, sem uso de travões	- 1
	nts (BN	/I) válido	s, um d		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator:Paula Sousa - APRJuíz №1:Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre IV

	85103	UDF	RZA	APRib A	na Le	onor Bugada			
	Nota 4,6	6 4,6 4	l,6	Penalizaçã	0		Resultado	4,6 - Reprova	do
−****Realizar a ı	ntrada regulamenta rotação completa ão de saída sem u Nota	do salto ·		saito				Penalização	
−****Řealizar a ı		- ar definida pa dos saltos		os saltos executados o dos travões				Penalização	
−Executar a ent −****Realizar trê	trada e centragem ês (3) rotações no saída regulamenta	pião escolhid	lo, das d	uais pelo menos duas (2) deverã	áo ser na	Difficult Position, contadas a	pós a definição e estabilizaç		colhida
- Executar a ent - ****Realizar trē - Executar uma Pião Em Baixo - Definir a posiçi - ****Realizar no	rrada e centragem es (3) rotações no saída regulamente Nota Isolado (Sit S	pião escolhidar, sem uso d 0 0 Spin) cia alinhada coltas consecti	o, das con e travõe 0	uais pelo menos duas (2) deverã				ão da Difficult Position es Penalização Penalização	colhida
****Realizar trê Executar uma Pião Em Baixo Definir a posiçi ****Realizar no Executar uma Footwork Sequ Definir de form Definir corretar	rada e centragem es (3) rotações no saída regulamente Nota Isolado (Sit S ão mantendo a ba o mínimo três (3) v saída regulamente Nota Lence (FoSq) na evidente os rod	pião escolhidar, sem uso d 0 0 Spin) cia alinhada consectorar, sem uso d -2 -2 ados de entra evidente os revidente os re	o, das ce travõe o o o o o o o o o o o o o o o o o o o	uais pelo menos duas (2) deverã is o do joelho portador pós a estabilização da posição is, verticalizando o pião antes do dida de quatro (4) One Foot Turns e lóbulos na execução dos Chocl	momento	o de saída, sem toque/auxíli		Penalização	colhida

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre IV

2 83822		HCS	Sta	APRib Mada	alen	a Veloso Gorjão		
Nota	4,4	4,4 4	,5	Penalização		Resultado	4,4 - Reprova	do
Axel (1A) — Respeitar a entrada regulam — ****Realizar a rotação compl — Definir a posição de saída se	leta do s em uso	salto dos travõe		salto			Penalização	
Combinação De 2 A 4 Sa - Respeitar a entrada regulam - ****Realizar a rotação compi - Definir a posição de saída de Not	nentar de leta dos e todos	s saltos os saltos s					Penalização	
Pião Com Difficult Positio - Executar a entrada e centra; -****Realizar três (3) rotações; - Executar uma saída regulan	gem do s no pião nentar, s	io escolhido	o, das c	luais pelo menos duas (2) deverão ser	r na D	iifficult Position, contadas após a definição e estabilizaçã	o da Difficult Position esc Penalização	colhida
Pião Em Baixo Isolado (S — Definir a posição mantendo — ****Realizar no mínimo três	Sit Spir a bacia (3) volta	in) alinhada o as consecu sem uso de	u abaix	oós a estabilização da posição	nento	de saída, sem toque/auxílio do pé livre no solo	r c nanzayau	
Not	ta -2	2 -2	-2	<u> </u>			Penalização	
Not Footwork Sequence (FoS Definir de forma evidente os	Sq) s rodado	os de entrad	da e sa	ída de quatro (4) One Foot Turns para e lóbulos na execução dos Choctaw (0 ução saltada		nção da FoSq1	Penalização	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre IV

3 78360		SC	T	APRib Lara Aquino Reis		
Nota	5.0	5.0 5	0.0	Penalização	Resultado 5.0 - Aprova	do
Axel (1A) - Respeitar a entrada regulam - ****Realizar a rotação compl - Definir a posição de saída se	eta do s	alto		salto		
Not	a 0	0	0		Penalização	
 Respeitar a entrada regulam ****Realizar a rotação compl Definir a posição de saída de 	eta dos	saltos				
	. 1	1	IΛ		D !! ~ -	1
Not		1	0		Penalização	
Not	em do no pião entar, s	escolhid em uso d	rma reg	uais pelo menos duas (2) deverão ser na Difficult Positio	Penalização n, contadas após a definição e estabilização da Difficult Position es Penalização	colhic
Not Pião Com Difficult Positic — Executar a entrada e centraç — ****Realizar três (3) rotações — Executar uma saída regulam	em do pião entar, s	escolhid em uso d -1	rma reg o, das q e travõe	uais pelo menos duas (2) deverão ser na Difficult Positio	n, contadas após a definição e estabilização da Difficult Position es	colhic
Pião Com Difficult Positio - Executar a entrada e centrad - ****Realizar três (3) rotações - Executar uma saída regulam Not Pião Em Baixo Isolado (S - Definir a posição mantendo a - ****Realizar no mínimo três (em do no pião entar, se -1	escolhid em uso d -1 1) alinhada c	rma reg o, das q e travõe -1	uais pelo menos duas (2) deverão ser na Difficult Positions s to do joelho portador to so a estabilização da posição	n, contadas após a definição e estabilização da Difficult Position es Penalização	scolhid
Not. Pião Com Difficult Positio — Executar a entrada e centrad —****Realizar três (3) rotações — Executar uma saída regulam Not. Pião Em Baixo Isolado (S — Definir a posição mantendo a — ****Realizar no mínimo três (em do no pião entar, se -1 it Spin bacia: bacia: 3) volta entar, s	escolhid em uso d -1 n) alinhada c s consecuem uso d	rma reg o, das q e travõe -1	uais pelo menos duas (2) deverão ser na Difficult Positio Es co do joelho portador	n, contadas após a definição e estabilização da Difficult Position es Penalização	ccolhi
Pião Com Difficult Positio - Executar a entrada e centraç - ****Realizar três (3) rotações - Executar uma saída regulam Not Pião Em Baixo Isolado (S - Definir a posição mantendo a - ****Realizar no mínimo três (- Executar uma saída regulam	em do no pião entar, se a -1 it Spin bacia: bacia: bacia: bacia: 3) volta entar, se 0	escolhid em uso d -1 n) alinhada c s consecuem uso d	rma reg o, das q e travõe -1	uais pelo menos duas (2) deverão ser na Difficult Positions s to do joelho portador to so a estabilização da posição	n, contadas após a definição e estabilização da Difficult Position es Penalização n toque/auxílio do pé livre no solo	colhi
Pião Com Difficult Position - Executar a entrada e centração - ****Realizar três (3) rotações - Executar uma saída regulam Not Pião Em Baixo Isolado (S - Definir a posição mantendo a - ****Realizar no mínimo três (- Executar uma saída regulam Not Footwork Sequence (FoS - Definir de forma evidente os	em do no pião entar, se a -1 bacia a 3) volta entar, se a 0	o escolhid em uso d -1 n) allinhada o s consecuem uso d 0 s de entra	rma rego, das que travõe -1 -1 -1 -1 -1 -1 -1 -1 -1 -1 -1 -1 -1	uais pelo menos duas (2) deverão ser na Difficult Positions to do joelho portador notos a estabilização da posição us, verticalizando o pião antes do momento de saída, sen dida de quatro (4) One Foot Turns para obtenção da FoSo e lóbulos na execução dos Choctaw (Cw)	n, contadas após a definição e estabilização da Difficult Position es Penalização n toque/auxílio do pé livre no solo Penalização	colhie

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR





Pavilhão ACRSC | 2023-02-11 - 2023-02-12

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre IV

	76877		CE	V	APRib	Clara Ce	rqueira Serafim			
	Nota 4	1,4	4,6 4	,4	Penaliz	zação		Resultado	4,5 - Reprova	do
−****Reali	ar a entrada regulame izar a rotação complet I posição de saída sen Nota	ta do s n uso d	alto dos travõe		alto				Penalização	
− Respeita −****Reali	ção De 2 A 4 Salte ar a entrada regulame izar a rotação complet a posição de saída de Nota	ntar de ta dos todos d	saltos os saltos s						Penalização	
— Executa	Difficult Position r a entrada e centrage izar três (3) rotações r	- em do p	escolhido	o, das q	uais pelo menos duas (2) d	deverão ser na [ifficult Position, contadas após a definiç	ão e estabilização	da Difficult Position esc	colhida
	r uma saída regulame Nota			-1	5				Penalização	
Pião Em B Definir a ****Reali	Nota Baixo Isolado (Sit posição mantendo a izar no mínimo três (3	t Spir bacia a) voltas	0 alinhada o s consecu em uso de	-1 u abaix tivas ap	o do joelho portador ós a estabilização da posiç		de saída, sem toque/auxílio do pé livre r	no solo	Penalização Penalização	
Pião Em B Definir a ****Reali Executar Footwork Definir d Definir d	Nota Baixo Isolado (Sit a posição mantendo a izar no mínimo três (3 r uma saída regulame Nota Sequence (FoSq de forma evidente os re	t Spir bacia a) volta: entar, s -2	0 alinhada o s consecu em uso de 2 -2 s de entracelente os ro	u abaix tivas ape travõe -2	o do joelho portador ós a estabilização da posiç s, verticalizando o pião ant da de quatro (4) One Foot el óbulos na execução dos	es do momento Turns para obte		no solo	,	

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José António Amaral - APR Juíz Árbitro: Débora Sousa - APR

Calculador/Data Operator: Paula Sousa - APR Juíz Nº1: Marisa Henriques - APR