



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

18	129153	ACAAct	APMin	Lia Martins Gomes			
	Nota	5,4	5,8	5,5	Penalização		Resultado
							5,6 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>							
	Nota	2	2	2			Penalização

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	0	2	1			Penalização

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	0	2	1			Penalização

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	2	2	1			Penalização

<b>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– Definir a receção dos dois 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.</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira  
 Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego  
 Juíz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca  
 Juíz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira  
 Juíz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

##### Inic. I

19	129181	ACAAct	APMin	Nair Ferreira Azevedo			
	Nota	5,5	5,7	5,5	Penalização		Resultado 5,6 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>							
	Nota	2	2	2		Penalização	

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	0	0	0		Penalização	

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	0	0	0		Penalização	

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	1	2	1		Penalização	

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	2	2	1		Penalização	

<b>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– Definir a receção dos dois 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.</li> </ul>							
	Nota	0	1	1		Penalização	

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

**Diretor de Prova:** Paula Oliveira  
**Calculador/Data Operator:** APMIn - Carla Isabel Rego  
**Juíz Nº2:** APMIn - Maria João Ferreira

**Juíz Árbitro:** APMIn - Daniel Pereira Fonseca  
**Juíz Nº1:** APSM - Carlota Alves Pereira  
**Juíz Nº3:** APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

##### Inic. I

20	91198	ACAAct	APMin	Nuria Ferreira Azevedo			
	Nota	5,7	6	5,9	Penalização		Resultado
							5,9 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>							
	Nota	2	2	2			Penalização

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	2	2	2			Penalização

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	0	1	1			Penalização

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	1	2	1			Penalização

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	2	2	2			Penalização

<b>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– Definir a receção dos dois 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.</li> </ul>							
	Nota	0	1	1			Penalização

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

22	127463	ACAAct	APMin	Olívia Carvalhoso Bento			
	Nota	5,1	5,1	5,0	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>							
	Nota	1	-1	-1			Penalização

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	-1	0	0			Penalização

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	-1	0	0			Penalização

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

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	1	2	1			Penalização

<b>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– Definir a receção dos dois 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.</li> </ul>							
	Nota	0	-1	0			Penalização

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira  
 Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego  
 Juíz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca  
 Juíz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira  
 Juíz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

23	129155	ACAct	APMin	Eva Martins Gomes			
	Nota	5,5	6	5,8	Penalização		Resultado
							5,8 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>							
	Nota	2	2	2			Penalização

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	0	2	2			Penalização

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	0	1	1			Penalização

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	1	2	1			Penalização

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	2	2	2			Penalização

<b>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– Definir a receção dos dois 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.</li> </ul>							
	Nota	0	1	0			Penalização

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

**Diretor de Prova:** Paula Oliveira  
**Calculador/Data Operator:** APMIn - Carla Isabel Rego  
**Juíz Nº2:** APMIn - Maria João Ferreira

**Juíz Árbitro:** APMIn - Daniel Pereira Fonseca  
**Juíz Nº1:** APSM - Carlota Alves Pereira  
**Juíz Nº3:** APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

##### Inic. I

24	129180	ACAct	APMin	Clara Fernandes Silva			
	Nota	5,6	5,8	5,7	Penalização		Resultado
							5,7 - Aprovado

<b><u>Carrinho nos dois pés para a frente</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b><u>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	2	2	2			Penalização

<b><u>Curvas exteriores sobre um pé</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	0	1	1			Penalização

<b><u>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	1	2	1			Penalização

<b><u>Deslizar em posição de 4 para a frente</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	2	2	2			Penalização

<b><u>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– Definir a receção dos dois 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.</li> </ul>							
	Nota	1	1	1			Penalização

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

**Diretor de Prova:** Paula Oliveira  
**Calculador/Data Operator:** APMIn - Carla Isabel Rego  
**Juíz Nº2:** APMIn - Maria João Ferreira

**Juíz Árbitro:** APMIn - Daniel Pereira Fonseca  
**Juíz Nº1:** APSM - Carlota Alves Pereira  
**Juíz Nº3:** APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

25	129159	ACAAct	APMin	Giavana Rodrigues Mendes			
	Nota	5,7	5,9	5,8	Penalização		Resultado
							5,8 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>							
	Nota	2	2	2			Penalização

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	2	2	2			Penalização

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	0	1	1			Penalização

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	1	2	1			Penalização

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	2	0	2			Penalização

<b>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– Definir a receção dos dois 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.</li> </ul>							
	Nota	0	2	0			Penalização

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

##### Inic. I

26	129157	ACAAct	APMin	Leonor Loureiro Sousa			
	Nota	5,3	5,7	5,3	Penalização		Resultado
							5,4 - Aprovado

<b><u>Carrinho nos dois pés para a frente</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

<b><u>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	1	2	1			Penalização

<b><u>Curvas exteriores sobre um pé</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	0	1	0			Penalização

<b><u>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	1	2	1			Penalização

<b><u>Deslizar em posição de 4 para a frente</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	2	2	2			Penalização

<b><u>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– Definir a receção dos dois 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.</li> </ul>							
	Nota	0	1	0			Penalização

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

**Diretor de Prova:** Paula Oliveira  
**Calculador/Data Operator:** APMIn - Carla Isabel Rego  
**Juíz Nº2:** APMIn - Maria João Ferreira

**Juíz Árbitro:** APMIn - Daniel Pereira Fonseca  
**Juíz Nº1:** APSM - Carlota Alves Pereira  
**Juíz Nº3:** APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

8	93093	ACAct	APMin	Ariana Soares Barbosa			
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovado

<b>Patinar Em Círculo Fechado Para frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)</li> <li>– Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)</li> <li>– Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	-1		Penalização	

<b>Curvas exteriores para trás</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	0	0	0		Penalização	

<b>Change of edge sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente os rodados exteriores e interiores</li> <li>– Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés</li> <li>– Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado</li> </ul>							
	Nota	0	0	0		Penalização	

<b>Salto de Cavalo</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizar apenas um travão</li> <li>– Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta</li> <li>– Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta</li> </ul>							
	Nota	1	1	1		Penalização	

<b>Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador</li> <li>– Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> </ul>							
	Nota	0	0	0		Penalização	

<b>Um Body Movement (BM)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>– Demonstrar fluidez no movimento</li> <li>– Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)</li> </ul>							
	Nota	0	0	0		Penalização	

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira  
 Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego  
 Juíz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca  
 Juíz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira  
 Juíz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

9	127372	ACAct			APMin	Iara Ferreira Gonçalves			
	Nota	5,0	5,0	4,9	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado	

<b>Patinar Em Círculo Fechado Para frente</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)</li> <li>– Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)</li> <li>– Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido</li> </ul>									
	Nota	-1	-1	-1					Penalização

<b>Curvas exteriores para trás</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>									
	Nota	0	0	-1					Penalização

<b>Change of edge sobre um pé</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente os rodados exteriores e interiores</li> <li>– Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés</li> <li>– Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado</li> </ul>									
	Nota	0	0	0					Penalização

<b>Salto de Cavalo</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizar apenas um travão</li> <li>– Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta</li> <li>– Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta</li> </ul>									
	Nota	1	1	1					Penalização

<b>Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador</li> <li>– Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> </ul>									
	Nota	0	0	0					Penalização

<b>Um Body Movement (BM)</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>– Demonstrar fluidez no movimento</li> <li>– Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)</li> </ul>									
	Nota	0	0	0					Penalização

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

10	129157	ACAct	APMin	Leonor Loureiro Sousa			
	Nota	5,0	5,0	5,1	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado

<b>Patinar Em Círculo Fechado Para frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)</li> <li>– Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)</li> <li>– Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	0	Penalização		

<b>Curvas exteriores para trás</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	0	0	0	Penalização		

<b>Change of edge sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente os rodados exteriores e interiores</li> <li>– Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés</li> <li>– Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado</li> </ul>							
	Nota	0	0	0	Penalização		

<b>Salto de Cavalo</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizar apenas um travão</li> <li>– Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta</li> <li>– Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta</li> </ul>							
	Nota	1	1	1	Penalização		

<b>Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador</li> <li>– Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> </ul>							
	Nota	0	0	0	Penalização		

<b>Um Body Movement (BM)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>– Demonstrar fluidez no movimento</li> <li>– Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)</li> </ul>							
	Nota	0	0	0	Penalização		

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

11	127746	ACAct	APMin	Mara Santos Bento				
	Nota	4,9	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

<b>Patinar Em Círculo Fechado Para frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)</li> <li>– Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)</li> <li>– Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido</li> </ul>								
	Nota	-1	-1	-1			Penalização	

<b>Curvas exteriores para trás</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Change of edge sobre um pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente os rodados exteriores e interiores</li> <li>– Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés</li> <li>– Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Salto de Cavalo</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizar apenas um travão</li> <li>– Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta</li> <li>– Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta</li> </ul>								
	Nota	0	1	1			Penalização	

<b>Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador</li> <li>– Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Um Body Movement (BM)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>– Demonstrar fluidez no movimento</li> <li>– Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

12	129180	ACAct	APMin	Clara Fernandes Silva				
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

<b>Patinar Em Círculo Fechado Para frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)</li> <li>- Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)</li> <li>- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido</li> </ul>								
	Nota	-1	-1	-1			Penalização	

<b>Curvas exteriores para trás</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Change of edge sobre um pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir corretamente os rodados exteriores e interiores</li> <li>- Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés</li> <li>- Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Salto de Cavalo</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar apenas um travão</li> <li>- Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta</li> <li>- Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta</li> </ul>								
	Nota	1	1	1			Penalização	

<b>Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador</li> <li>- Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão</li> <li>- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Um Body Movement (BM)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>- Demonstrar fluidez no movimento</li> <li>- Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

13	105303	ACAct	APMin	Leonor Campos Lobo				
	Nota	4,9	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

<b>Patinar Em Círculo Fechado Para frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)</li> <li>– Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)</li> <li>– Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido</li> </ul>								
	Nota	-1	-1	-1			Penalização	

<b>Curvas exteriores para trás</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Change of edge sobre um pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente os rodados exteriores e interiores</li> <li>– Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés</li> <li>– Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Salto de Cavalo</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizar apenas um travão</li> <li>– Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta</li> <li>– Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta</li> </ul>								
	Nota	0	1	1			Penalização	

<b>Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador</li> <li>– Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Um Body Movement (BM)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>– Demonstrar fluidez no movimento</li> <li>– Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

14	129155	ACAct	APMin	Eva Martins Gomes			
	Nota	5,1	5,1	5,1	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

<b>Patinar Em Círculo Fechado Para frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)</li> <li>– Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)</li> <li>– Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Curvas exteriores para trás</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Change of edge sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente os rodados exteriores e interiores</li> <li>– Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés</li> <li>– Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Salto de Cavalo</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizar apenas um travão</li> <li>– Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta</li> <li>– Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta</li> </ul>							
	Nota	1	1	1			Penalização

<b>Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador</li> <li>– Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Um Body Movement (BM)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>– Demonstrar fluidez no movimento</li> <li>– Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

15	129159	ACAct	APMin	Giavana Rodrigues Mendes				
	Nota	5,1	5,2	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

<b>Patinar Em Círculo Fechado Para frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)</li> <li>– Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)</li> <li>– Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido</li> </ul>								
	Nota	0	1	0			Penalização	

<b>Curvas exteriores para trás</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Change of edge sobre um pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente os rodados exteriores e interiores</li> <li>– Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés</li> <li>– Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Salto de Cavalo</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizar apenas um travão</li> <li>– Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta</li> <li>– Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta</li> </ul>								
	Nota	1	1	1			Penalização	

<b>Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador</li> <li>– Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Um Body Movement (BM)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>– Demonstrar fluidez no movimento</li> <li>– Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

16	91198	ACAct			APMin	Nuria Ferreira Azevedo	
	Nota	5,0	5,2	5,1	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

<b>Patinar Em Círculo Fechado Para frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)</li> <li>– Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)</li> <li>– Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	1	0			Penalização

<b>Curvas exteriores para trás</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Change of edge sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente os rodados exteriores e interiores</li> <li>– Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés</li> <li>– Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Salto de Cavalo</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizar apenas um travão</li> <li>– Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta</li> <li>– Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta</li> </ul>							
	Nota	0	1	1			Penalização

<b>Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador</li> <li>– Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Um Body Movement (BM)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>– Demonstrar fluidez no movimento</li> <li>– Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

13	95814	ACAct	APMin	Leonor Ferreira Quintas
Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização
				Resultado
				5.0 - Aprovado

#### Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente Consecutivos

- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

#### Deslizar em posição de Avião (Camel)

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- \*\*\*\*Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia

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

#### Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMK ou OpMk ou HHMK)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

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

#### Combinação: Piquê Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)

- Executar o piquê com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

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

#### Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos

Nota	1	1	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 com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

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

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

14	123488	ACAct	APMin	Sara Faria Silva			
	Nota	4,9	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente Consecutivos</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés</li> <li>- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Deslizar em posição de Avião (Camel)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão</li> <li>- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>- ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia</li> </ul>							
	Nota	0	1	1			Penalização

<b>Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar o piqué com fluidez e velocidade</li> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)</li> <li>- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

<b>Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos</li> <li>- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- 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</li> </ul>							
	Nota	1	1	0			Penalização

<b>Patinar num círculo fechado para trás</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)</li> <li>- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)</li> <li>- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	0			Penalização

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

15	93092	ACAct	APMin	Lara Isis Barbosa			
	Nota	5,1	5.0	4,8	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente Consecutivos</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés</li> <li>- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Deslizar em posição de Avião (Camel)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão</li> <li>- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>- ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia</li> </ul>							
	Nota	1	1	0			Penalização

<b>Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar o piqué com fluidez e velocidade</li> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)</li> <li>- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	-2			Penalização

<b>Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos</li> <li>- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- 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</li> </ul>							
	Nota	1	0	0			Penalização

<b>Patinar num círculo fechado para trás</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)</li> <li>- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)</li> <li>- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

16	101824	ACAAct	APMin	Joana Macedo Marques				
	Nota	4,6	4,6	4,7	Penalização		Resultado	4,6 - Reprovado

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente Consecutivos</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés</li> <li>- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Deslizar em posição de Avião (Camel)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão</li> <li>- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>- ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia</li> </ul>								
	Nota	-2	-2	-2			Penalização	

<b>Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Combinação: Piquê Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar o piquê com fluidez e velocidade</li> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)</li> <li>- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo</li> </ul>								
	Nota	-1	-1	-1			Penalização	

<b>Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos</li> <li>- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- 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</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Patinar num círculo fechado para trás</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)</li> <li>- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)</li> <li>- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido</li> </ul>								
	Nota	-1	-1	0			Penalização	

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

17	105097	ACA	APMin	Carlota Machado Silva		
Nota	5,1	5,1	5,0	Penalização	Resultado	5,1 - Aprovado

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente Consecutivos</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés</li> <li>- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior</li> </ul>						
Nota	0	0	0	Penalização		

<b>Deslizar em posição de Avião (Camel)</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão</li> <li>- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>- ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia</li> </ul>						
Nota	1	1	1	Penalização		

<b>Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>						
Nota	0	0	0	Penalização		

<b>Combinação: Piquê Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar o piquê com fluidez e velocidade</li> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)</li> <li>- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo</li> </ul>						
Nota	0	0	0	Penalização		

<b>Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos</li> <li>- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- 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</li> </ul>						
Nota	1	1	0	Penalização		

<b>Patinar num círculo fechado para trás</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)</li> <li>- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)</li> <li>- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido</li> </ul>						
Nota	-1	-1	-1	Penalização		

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

5	105034	ACAct			APMin	Mariana Ferraz Araújo			
	Nota	5,2	5,2	5,1	Penalização		Resultado	5,2 - Aprovado	

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés</li> <li>- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior</li> </ul>									
	Nota	0	-1	0				Penalização	

<b>Rotação sobre os dois pés</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar um movimento contínuo durante as rotações</li> <li>- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim</li> <li>-****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões</li> </ul>									
	Nota	0	0	0				Penalização	

<b>Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar todas as fases de um salto: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos</li> <li>- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões</li> </ul>									
	Nota	1	1	0				Penalização	

<b>Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter o rodado constante durante a execução do exercício</li> <li>- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo</li> <li>- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> </ul>									
	Nota	1	1	1				Penalização	

<b>Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>									
	Nota	0	1	0				Penalização	

<b>Três Interior Frente (Three turn forward inside - 3t FI)</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro</li> <li>- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão</li> <li>- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício</li> </ul>									
	Nota	0	0	0				Penalização	

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira  
 Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego  
 Juíz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca  
 Juíz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira  
 Juíz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

6	104517	ACAct	APMin	Catarina Álvares Gomes			
	Nota	5,1	4,9	5,0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés</li> <li>- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior</li> </ul>							
	Nota	0	-1	0		Penalização	

<b>Rotação sobre os dois pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar um movimento contínuo durante as rotações</li> <li>- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim</li> <li>-****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	0		Penalização	

<b>Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar todas as fases de um salto: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos</li> <li>- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões</li> </ul>							
	Nota	1	1	1		Penalização	

<b>Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter o rodado constante durante a execução do exercício</li> <li>- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo</li> <li>- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> </ul>							
	Nota	1	0	0		Penalização	

<b>Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	0	0		Penalização	

<b>Três Interior Frente (Three turn forward inside - 3t FI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro</li> <li>- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão</li> <li>- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	-1		Penalização	

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira  
 Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego  
 Juíz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca  
 Juíz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira  
 Juíz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

7	104646	ACAct			APMin	Joana Afonso Macedo	
	Nota	5,1	5,2	4,9	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés</li> <li>- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Rotação sobre os dois pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar um movimento contínuo durante as rotações</li> <li>- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim</li> <li>-****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	-1			Penalização

<b>Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar todas as fases de um salto: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos</li> <li>- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter o rodado constante durante a execução do exercício</li> <li>- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo</li> <li>- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> </ul>							
	Nota	1	2	1			Penalização

<b>Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Três Interior Frente (Three turn forward inside - 3t FI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro</li> <li>- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão</li> <li>- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício</li> </ul>							
	Nota	0	0	-1			Penalização

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira  
 Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego  
 Juíz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca  
 Juíz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira  
 Juíz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

8	96198	ACAct			APMin	Anita Ribeiro Santos	
	Nota	5,0	4,9	5,0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés</li> <li>- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior</li> </ul>							
	Nota	0	-1	0			Penalização

<b>Rotação sobre os dois pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar um movimento contínuo durante as rotações</li> <li>- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim</li> <li>-****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar todas as fases de um salto: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos</li> <li>- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter o rodado constante durante a execução do exercício</li> <li>- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo</li> <li>- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> </ul>							
	Nota	1	2	1			Penalização

<b>Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	-1	0			Penalização

<b>Três Interior Frente (Three turn forward inside - 3t FI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro</li> <li>- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão</li> <li>- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira  
Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego  
Juiz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca  
Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira  
Juiz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

9	104584	ACAct	APMin	Lisa Caridade Pereira			
	Nota	5,0	5,2	5,0	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés</li> <li>- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Rotação sobre os dois pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar um movimento contínuo durante as rotações</li> <li>- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim</li> <li>-****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar todas as fases de um salto: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos</li> <li>- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões</li> </ul>							
	Nota	0	1	1			Penalização

<b>Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter o rodado constante durante a execução do exercício</li> <li>- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo</li> <li>- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> </ul>							
	Nota	2	2	1			Penalização

<b>Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	1	0			Penalização

<b>Três Interior Frente (Three turn forward inside - 3t FI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro</li> <li>- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão</li> <li>- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício</li> </ul>							
	Nota	-2	-2	-2			Penalização

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira  
 Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego  
 Juíz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca  
 Juíz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira  
 Juíz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

10	101812	ACAAct	APMin	Inês Faria Ribeiro			
	Nota	5,3	5,2	5,2	Penalização		Resultado
							5,2 - Aprovado

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés</li> <li>- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior</li> </ul>							
	Nota	0	-1	0			Penalização

<b>Rotação sobre os dois pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar um movimento contínuo durante as rotações</li> <li>- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim</li> <li>-****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota	2	2	1			Penalização

<b>Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar todas as fases de um salto: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos</li> <li>- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter o rodado constante durante a execução do exercício</li> <li>- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo</li> <li>- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> </ul>							
	Nota	1	1	1			Penalização

<b>Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Três Interior Frente (Three turn forward inside - 3t FI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro</li> <li>- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão</li> <li>- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira  
 Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego  
 Juíz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca  
 Juíz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira  
 Juíz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

6	99540	ACAct	APMin	Lara Fabiana Costa			
	Nota	5,1	5,1	5,4	Penalização		Resultado
							5,2 - Aprovado

<b>Deslizar em posição de Águia</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter o tronco direito e verticalizado</li> <li>Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido</li> <li>Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados</li> </ul>							
	Nota	1	1	1			Penalização

<b>One Foot Turns (iniciação ao travelling)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens</li> <li>Manter o tronco em posição verticalizada</li> <li>Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rinkue</li> </ul>							
	Nota	0	0	1			Penalização

<b>Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções</li> <li>Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões</li> <li>Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Dois Body Movements (BM)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento</li> <li>Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores</li> </ul>							
	Nota	0	0	1			Penalização

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel</li> <li>Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluída, em ambos os sentidos</li> </ul>							
	Nota	0	0	1			Penalização

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira  
 Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego  
 Juíz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca  
 Juíz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira  
 Juíz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

7	105034	ACAct	APMin	Mariana Ferraz Araújo			
	Nota	5,1	5,3	5,4	Penalização		Resultado
							5,3 - Aprovado

<b>Deslizar em posição de Águia</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter o tronco direito e verticalizado</li> <li>Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido</li> <li>Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados</li> </ul>							
	Nota	1	1	1			Penalização

<b>One Foot Turns (iniciação ao travelling)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens</li> <li>Manter o tronco em posição verticalizada</li> <li>Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do ringue</li> </ul>							
	Nota	0	0	1			Penalização

<b>Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções</li> <li>Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé</li> </ul>							
	Nota	0	1	1			Penalização

<b>Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões</li> <li>Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Dois Body Movements (BM)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento</li> <li>Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores</li> </ul>							
	Nota	0	0	1			Penalização

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel</li> <li>Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluída, em ambos os sentidos</li> </ul>							
	Nota	0	1	0			Penalização

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

**Diretor de Prova:** Paula Oliveira  
**Calculador/Data Operator:** APMIn - Carla Isabel Rego  
**Juíz Nº2:** APMIn - Maria João Ferreira

**Juíz Árbitro:** APMIn - Daniel Pereira Fonseca  
**Juíz Nº1:** APSM - Carlota Alves Pereira  
**Juíz Nº3:** APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

2	129022	APBrg	APMin	Joana Azevedo Malheiro			
	Nota	5,4	5,5	5,1	Penalização		Resultado
							5,3 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>							
	Nota	0	1	0			Penalização

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	1	1	0			Penalização

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	1	2	0			Penalização

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	2	1	1			Penalização

<b>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– Definir a receção dos dois 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.</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

3	127275	APBrg	APMin	Carlota Fernandes Pereira				
	Nota	5,0	4,9	5,0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>								
	Nota	0	-1	0			Penalização	

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>								
	Nota	-1	-1	-1			Penalização	

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>								
	Nota	1	1	1			Penalização	

<b>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– Definir a receção dos dois 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.</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

##### Inic. I

4	128802	APBrg	APMin	Benedita José Penedos			
	Nota	5,2	5,1	5,0	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	2	1	1			Penalização

<b>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– Definir a receção dos dois 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.</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira  
 Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego  
 Juíz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca  
 Juíz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira  
 Juíz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

5	124519	APBrg	APMin	Marcelo Machado Rodrigues			
	Nota	5,0	4,9	5,0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

<b><u>Carrinho nos dois pés para a frente</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b><u>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	1	1	1			Penalização

<b><u>Curvas exteriores sobre um pé</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b><u>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	-1	-2	-1			Penalização

<b><u>Deslizar em posição de 4 para a frente</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b><u>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– Definir a receção dos dois 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.</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. I

6	127957	APBrg	APMin	Maria Clara Oliveira			
	Nota	5,4	5,6	5,3	Penalização		Resultado
							5,4 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>							
	Nota	1	1	1			Penalização

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	0	1	0			Penalização

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	1	2	1			Penalização

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	2	2	1			Penalização

<b>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– Definir a receção dos dois 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.</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira  
 Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego  
 Juíz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca  
 Juíz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira  
 Juíz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

##### Inic. I

7	128605	APBrg	APMin	Bruna Monteiro Moreira				
	Nota	5,6	5,7	5,6	Penalização		Resultado	5,6 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>								
	Nota	2	2	2			Penalização	

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>								
	Nota	1	1	1			Penalização	

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>								
	Nota	1	2	1			Penalização	

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>								
	Nota	2	2	2			Penalização	

<b>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– Definir a receção dos dois 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.</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

8	101283	APBrg	APMin	Clara Contente Horta				
	Nota	5,2	5,8	5,2	Penalização		Resultado	5,4 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>								
	Nota	-1	2	-1			Penalização	

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>								
	Nota	0	1	1			Penalização	

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>								
	Nota	1	2	1			Penalização	

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>								
	Nota	2	2	1			Penalização	

<b>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– Definir a receção dos dois 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.</li> </ul>								
	Nota	0	1	0			Penalização	

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

9	127925	APBrg	APMin	Júlia Lessa Machado			
	Nota	5,2	5,2	5,2	Penalização		Resultado
							5,2 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>							
	Nota	0	2	1			Penalização

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	2	1	1			Penalização

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– Definir a receção dos dois 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.</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira  
 Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego  
 Juíz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca  
 Juíz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira  
 Juíz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

##### Inic. I

10	128379	APBrg	APMin	Maria Ribeiro Simões			
	Nota	5,7	5,9	5,5	Penalização		Resultado
							5,7 - Aprovado

<b><u>Carrinho nos dois pés para a frente</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>							
	Nota	2	2	2			Penalização

<b><u>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	2	2	1			Penalização

<b><u>Curvas exteriores sobre um pé</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b><u>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>							
	Nota	1	2	1			Penalização

<b><u>Deslizar em posição de 4 para a frente</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	2	2	1			Penalização

<b><u>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</u></b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– Definir a receção dos dois 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.</li> </ul>							
	Nota	0	1	0			Penalização

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

**Diretor de Prova:** Paula Oliveira  
**Calculador/Data Operator:** APMIn - Carla Isabel Rego  
**Juíz Nº2:** APMIn - Maria João Ferreira

**Juíz Árbitro:** APMIn - Daniel Pereira Fonseca  
**Juíz Nº1:** APSM - Carlota Alves Pereira  
**Juíz Nº3:** APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

17	126359	APBrg	APMin	Gabriela Alves Cunha			
	Nota	5.0	4,9	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

<b>Patinar Em Círculo Fechado Para frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)</li> <li>– Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)</li> <li>– Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	-1	0			Penalização

<b>Curvas exteriores para trás</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

<b>Change of edge sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente os rodados exteriores e interiores</li> <li>– Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés</li> <li>– Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Salto de Cavalo</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizar apenas um travão</li> <li>– Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta</li> <li>– Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador</li> <li>– Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Um Body Movement (BM)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>– Demonstrar fluidez no movimento</li> <li>– Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)</li> </ul>							
	Nota	1	1	1			Penalização

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

7	104522	APBrg	APMin	Clara Ferreira Rodrigues				
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente Consecutivos</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés</li> <li>- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior</li> </ul>								
	Nota	-1	0	0			Penalização	

<b>Deslizar em posição de Avião (Camel)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão</li> <li>- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>- ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar o piqué com fluidez e velocidade</li> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)</li> <li>- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo</li> </ul>								
	Nota	0	-1	0			Penalização	

<b>Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos</li> <li>- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- 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</li> </ul>								
	Nota	1	1	0			Penalização	

<b>Patinar num círculo fechado para trás</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)</li> <li>- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)</li> <li>- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juíz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juíz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira

Juíz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

8	124810	APBrg	APMin	Maria Carolina Costa			
	Nota	4,9	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente Consecutivos</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés</li> <li>- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior</li> </ul>							
	Nota	-1	0	0			Penalização

<b>Deslizar em posição de Avião (Camel)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão</li> <li>- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>- ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia</li> </ul>							
	Nota	1	0	0			Penalização

<b>Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar o piqué com fluidez e velocidade</li> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)</li> <li>- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos</li> <li>- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- 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</li> </ul>							
	Nota	-1	0	0			Penalização

<b>Patinar num círculo fechado para trás</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)</li> <li>- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)</li> <li>- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

9	104609	APBrg	APMin	Matilde Teixeira Gomes			
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente Consecutivos</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés</li> <li>- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Deslizar em posição de Avião (Camel)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão</li> <li>- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>- ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia</li> </ul>							
	Nota	0	1	1			Penalização

<b>Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	-1	0	0			Penalização

<b>Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar o piqué com fluidez e velocidade</li> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)</li> <li>- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo</li> </ul>							
	Nota	0	-1	-1			Penalização

<b>Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos</li> <li>- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- 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</li> </ul>							
	Nota	1	0	0			Penalização

<b>Patinar num círculo fechado para trás</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)</li> <li>- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)</li> <li>- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

10	102652	APBrg	APMin	Ana Carolina Santos			
	Nota	4,6	4,6	4,7	Penalização		Resultado
							4,6 - Reprovado

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente Consecutivos</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés</li> <li>- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	0			Penalização

<b>Deslizar em posição de Avião (Camel)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão</li> <li>- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>- ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar o piqué com fluidez e velocidade</li> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)</li> <li>- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

<b>Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos</li> <li>- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- 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</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Patinar num círculo fechado para trás</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)</li> <li>- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)</li> <li>- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	-2	-2	-2			Penalização

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

11	105032	APBrg	APMin	Devi Morgado Braga				
	Nota	5,0	5,1	5,0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente Consecutivos</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés</li> <li>- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior</li> </ul>								
	Nota	-1	0	-1			Penalização	

<b>Deslizar em posição de Avião (Camel)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão</li> <li>- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>- ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia</li> </ul>								
	Nota	1	1	1			Penalização	

<b>Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Combinação: Piquê Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar o piquê com fluidez e velocidade</li> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)</li> <li>- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo</li> </ul>								
	Nota	0	-1	0			Penalização	

<b>Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos</li> <li>- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- 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</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Patinar num círculo fechado para trás</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)</li> <li>- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)</li> <li>- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido</li> </ul>								
	Nota	0	1	0			Penalização	

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

12	102825	APBrg	APMin	Delfina Estrugamou				
	Nota	4,5	4,5	4,6	Penalização		Resultado	4,5 - Reprovado

#### Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente Consecutivos

- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

#### Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMK)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

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

#### Combinação: Piquê Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)

- Executar o piquê com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

Nota	-1	-1	-1	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 com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

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

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

17	98743	APBrg	APMin	Camila Fontes Coelho				
	Nota	4,7	4,6	4,5	Penalização		Resultado	4,6 - Reprovado

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés</li> <li>- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior</li> </ul>								
	Nota	-1	-1	-1			Penalização	

<b>Rotação sobre os dois pés</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar um movimento contínuo durante as rotações</li> <li>- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim</li> <li>-****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões</li> </ul>								
	Nota	0	0	-2			Penalização	

<b>Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar todas as fases de um salto: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos</li> <li>- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter o rodado constante durante a execução do exercício</li> <li>- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo</li> <li>- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> </ul>								
	Nota	-2	-2	-2			Penalização	

<b>Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>								
	Nota	0	-1	0			Penalização	

<b>Três Interior Frente (Three turn forward inside - 3t FI)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro</li> <li>- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão</li> <li>- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira  
 Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego  
 Juíz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca  
 Juíz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira  
 Juíz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

18	104758	APBrg	APMin	Julia Freire Abraços				
	Nota	5,0	5,1	5,1	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés</li> <li>- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Rotação sobre os dois pés</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar um movimento contínuo durante as rotações</li> <li>- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim</li> <li>- ****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar todas as fases de um salto: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos</li> <li>- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões</li> </ul>								
	Nota	0	1	1			Penalização	

<b>Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter o rodado constante durante a execução do exercício</li> <li>- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo</li> <li>- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> </ul>								
	Nota	1	1	1			Penalização	

<b>Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Três Interior Frente (Three turn forward inside - 3t FI)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro</li> <li>- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão</li> <li>- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício</li> </ul>								
	Nota	-1	-1	-1			Penalização	

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira  
 Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego  
 Juíz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca  
 Juíz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira  
 Juíz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

19	102664	APBrg	APMin	Maria André Oliveira				
	Nota	4,7	4,7	4,7	Penalização		Resultado	4,7 - Reprovado

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés</li> <li>- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior</li> </ul>								
	Nota	-1	-1	-1			Penalização	

<b>Rotação sobre os dois pés</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar um movimento contínuo durante as rotações</li> <li>- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim</li> <li>-****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída</li> <li>- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos</li> <li>- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter o rodado constante durante a execução do exercício</li> <li>- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo</li> <li>- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro</li> <li>- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão</li> <li>- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício</li> </ul>								
	Nota	-2	-2	-2			Penalização	

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira  
 Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego  
 Juíz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca  
 Juíz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira  
 Juíz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

20	124687	APBrg	APMin	Clara Araújo Jaques				
	Nota	4,6	4,5	4,6	Penalização		Resultado	4,6 - Reprovado

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés</li> <li>- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior</li> </ul>								
	Nota	0	-1	0			Penalização	

<b>Rotação sobre os dois pés</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar um movimento contínuo durante as rotações</li> <li>- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim</li> <li>-****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões</li> </ul>								
	Nota	-2	-2	-2			Penalização	

<b>Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída</li> <li>- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos</li> <li>- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter o rodado constante durante a execução do exercício</li> <li>- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo</li> <li>- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>								
	Nota	-2	-2	-2			Penalização	

<b>Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro</li> <li>- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão</li> <li>- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira  
Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego  
Juiz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca  
Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira  
Juiz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

4	102285	APBrg	APMin	Emilie Presa Parente			
	Nota	5,3	5,3	5,6	Penalização		Resultado
							5,4 - Aprovado

<b>Deslizar em posição de Águia</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter o tronco direito e verticalizado</li> <li>Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido</li> <li>Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados</li> </ul>							
	Nota	1	1	2			Penalização

<b>One Foot Turns (iniciação ao travelling)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens</li> <li>Manter o tronco em posição verticalizada</li> <li>Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rinkue</li> </ul>							
	Nota	1	1	1			Penalização

<b>Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções</li> <li>Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé</li> </ul>							
	Nota	0	0	1			Penalização

<b>Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões</li> <li>Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Dois Body Movements (BM)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento</li> <li>Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores</li> </ul>							
	Nota	0	0	1			Penalização

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel</li> <li>Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluída, em ambos os sentidos</li> </ul>							
	Nota	1	1	1			Penalização

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira  
 Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego  
 Juíz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca  
 Juíz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira  
 Juíz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

5	104500	APBrg	APMin	Carolina Oliveira Teixeira		
Nota	5,0	5,0	5,2	Penalização	Resultado	5,1 - Aprovado

<b>Deslizar em posição de Águia</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido</li> <li>– Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados</li> </ul>						
Nota	1	1	1	Penalização		

<b>One Foot Turns (iniciação ao travelling)</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens</li> <li>– Manter o tronco em posição verticalizada</li> <li>– Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do ringue</li> </ul>						
Nota	-1	0	0	Penalização		

<b>Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída</li> <li>– Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé</li> </ul>						
Nota	1	0	0	Penalização		

<b>Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>– ****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões</li> <li>– Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões</li> </ul>						
Nota	0	0	0	Penalização		

<b>Dois Body Movements (BM)</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>– Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento</li> <li>– Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores</li> </ul>						
Nota	0	0	1	Penalização		

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>– Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) – Close, Open ou Heel to Heel</li> <li>– Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluída, em ambos os sentidos</li> </ul>						
Nota	-1	-1	0	Penalização		

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira  
 Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego  
 Juíz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca  
 Juíz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira  
 Juíz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

15	104812	APGui	APMin	Bárbara Chamusca Martins			
	Nota	5,1	5.0	4,8	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés</li> <li>- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	-2			Penalização

<b>Rotação sobre os dois pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar um movimento contínuo durante as rotações</li> <li>- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim</li> <li>-****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar todas as fases de um salto: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos</li> <li>- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões</li> </ul>							
	Nota	1	0	0			Penalização

<b>Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter o rodado constante durante a execução do exercício</li> <li>- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo</li> <li>- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> </ul>							
	Nota	2	2	2			Penalização

<b>Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Três Interior Frente (Three turn forward inside - 3t FI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro</li> <li>- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão</li> <li>- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	-2			Penalização

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira  
 Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego  
 Juíz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca  
 Juíz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira  
 Juíz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

16	126080	APGui	APMin	Maria Luísa Alves				
	Nota	5,1	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés</li> <li>- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior</li> </ul>								
	Nota	-1	-1	0			Penalização	

<b>Rotação sobre os dois pés</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar um movimento contínuo durante as rotações</li> <li>- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim</li> <li>-****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões</li> </ul>								
	Nota	1	1	0			Penalização	

<b>Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída</li> <li>- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos</li> <li>- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões</li> </ul>								
	Nota	0	-1	0			Penalização	

<b>Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter o rodado constante durante a execução do exercício</li> <li>- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo</li> <li>- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> </ul>								
	Nota	1	1	1			Penalização	

<b>Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro</li> <li>- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão</li> <li>- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício</li> </ul>								
	Nota	0	0	-1			Penalização	

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira  
 Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego  
 Juíz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca  
 Juíz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira  
 Juíz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

1	123735	APGui	APMin	Bianca Machado Alpoim		
Nota	4,5	4,5	4,6	Penalização	Resultado	4,5 - Reprovado

<b>Deslizar em posição de Águia</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido</li> <li>– Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados</li> </ul>						
Nota	0	0	0	Penalização		

<b>One Foot Turns (iniciação ao travelling)</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens</li> <li>– Manter o tronco em posição verticalizada</li> <li>– Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do ringue</li> </ul>						
Nota	-1	-1	0	Penalização		

<b>Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída</li> <li>– Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé</li> </ul>						
Nota	0	0	0	Penalização		

<b>Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>– ****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões</li> <li>– Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões</li> </ul>						
Nota	-2	-2	-2	Penalização		

<b>Dois Body Movements (BM)</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>– Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento</li> <li>– Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores</li> </ul>						
Nota	0	0	0	Penalização		

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>– Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) – Close, Open ou Heel to Heel</li> <li>– Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluída, em ambos os sentidos</li> </ul>						
Nota	-2	-2	-2	Penalização		

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira  
 Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego  
 Juíz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca  
 Juíz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira  
 Juíz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

2	104812	APGui	APMin	Bárbara Chamusca Martins			
	Nota	5,1	5,1	5,4	Penalização		Resultado
							5,2 - Aprovado

<b>Deslizar em posição de Águia</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter o tronco direito e verticalizado</li> <li>Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido</li> <li>Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados</li> </ul>							
	Nota	2	2	2			Penalização

<b>One Foot Turns (iniciação ao travelling)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens</li> <li>Manter o tronco em posição verticalizada</li> <li>Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do rinkue</li> </ul>							
	Nota	0	0	1			Penalização

<b>Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções</li> <li>Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões</li> <li>Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Dois Body Movements (BM)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento</li> <li>Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores</li> </ul>							
	Nota	0	0	1			Penalização

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel</li> <li>Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	0			Penalização

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira  
 Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego  
 Juíz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca  
 Juíz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira  
 Juíz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

7	129189	EDV	APMin	Beatriz Carvalho Branco			
	Nota	5,1	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

<b>Patinar Em Círculo Fechado Para frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)</li> <li>– Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)</li> <li>– Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Curvas exteriores para trás</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	0	-1	0			Penalização

<b>Change of edge sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente os rodados exteriores e interiores</li> <li>– Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés</li> <li>– Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Salto de Cavalo</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizar apenas um travão</li> <li>– Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta</li> <li>– Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta</li> </ul>							
	Nota	1	1	0			Penalização

<b>Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador</li> <li>– Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Um Body Movement (BM)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>– Demonstrar fluidez no movimento</li> <li>– Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

6	124702	EDV	APMin	Maria Ferreira Alves			
	Nota	5,1	5.0	5.0	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovado

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente Consecutivos</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés</li> <li>- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Deslizar em posição de Avião (Camel)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão</li> <li>- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>- ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Combinação: Piquê Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar o piquê com fluidez e velocidade</li> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)</li> <li>- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo</li> </ul>							
	Nota	0	0	-1			Penalização

<b>Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos</li> <li>- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- 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</li> </ul>							
	Nota	1	0	1			Penalização

<b>Patinar num círculo fechado para trás</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)</li> <li>- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)</li> <li>- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

11	103504	EDV			APMin	Matilde Afonso Paço	
	Nota	5,0	5,2	5,2	Penalização		Resultado
							5,1 - Aprovado

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés</li> <li>- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Rotação sobre os dois pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar um movimento contínuo durante as rotações</li> <li>- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim</li> <li>-****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota	1	2	0			Penalização

<b>Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar todas as fases de um salto: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos</li> <li>- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	2			Penalização

<b>Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter o rodado constante durante a execução do exercício</li> <li>- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo</li> <li>- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> </ul>							
	Nota	0	1	1			Penalização

<b>Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Três Interior Frente (Three turn forward inside - 3t FI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro</li> <li>- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão</li> <li>- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira  
 Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego  
 Juíz Nº2: APMin - Maria João Ferreira

Juíz Árbitro: APMin - Daniel Pereira Fonseca  
 Juíz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira  
 Juíz Nº3: APMin - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

##### Inic. II

18	129853	GNA			APMin	Ana Clara Ribeiro			
	Nota	4,9	5,1	5,1	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado	

<b>Patinar Em Círculo Fechado Para frente</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)</li> <li>– Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)</li> <li>– Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido</li> </ul>									
	Nota	-1	0	0				Penalização	

<b>Curvas exteriores para trás</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>									
	Nota	-1	0	0				Penalização	

<b>Change of edge sobre um pé</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente os rodados exteriores e interiores</li> <li>– Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés</li> <li>– Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado</li> </ul>									
	Nota	0	0	0				Penalização	

<b>Salto de Cavalo</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizar apenas um travão</li> <li>– Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta</li> <li>– Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta</li> </ul>									
	Nota	1	1	1				Penalização	

<b>Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador</li> <li>– Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> </ul>									
	Nota	0	0	0				Penalização	

<b>Um Body Movement (BM)</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>– Demonstrar fluidez no movimento</li> <li>– Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)</li> </ul>									
	Nota	0	0	0				Penalização	

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

18	102198	GNA			APMin	Ana Sofia Gonçalves			
	Nota	4,7	4,6	4,7	Penalização		Resultado	4,7 - Reprovado	

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente Consecutivos</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés</li> <li>- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior</li> </ul>									
	Nota	0	0	0			Penalização		

<b>Deslizar em posição de Avião (Camel)</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão</li> <li>- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>- ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia</li> </ul>									
	Nota	0	0	0			Penalização		

<b>Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>									
	Nota	0	0	0			Penalização		

<b>Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar o piqué com fluidez e velocidade</li> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)</li> <li>- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo</li> </ul>									
	Nota	0	-1	-1			Penalização		

<b>Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos</li> <li>- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- 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</li> </ul>									
	Nota	-1	-1	-1			Penalização		

<b>Patinar num círculo fechado para trás</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)</li> <li>- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)</li> <li>- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido</li> </ul>									
	Nota	-2	-2	-1			Penalização		

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

19	98603	GNA	APMin	Beatriz Freitas Alves			
	Nota	4,7	4,6	4,6	Penalização		Resultado 4,6 - Reprovado

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente Consecutivos</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés</li> <li>- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	-2			Penalização

<b>Deslizar em posição de Avião (Camel)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão</li> <li>- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>- ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar o piqué com fluidez e velocidade</li> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)</li> <li>- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo</li> </ul>							
	Nota	-1	-2	-1			Penalização

<b>Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos</li> <li>- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- 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</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

<b>Patinar num círculo fechado para trás</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)</li> <li>- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)</li> <li>- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

20	124787	GNA			APMin	Constança Teixeira Oliveira	
	Nota	4,6	4,6	4,5	Penalização		Resultado
							4,6 - Reprovado

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente Consecutivos</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés</li> <li>- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior</li> </ul>							
	Nota	-1	0	-1			Penalização

<b>Deslizar em posição de Avião (Camel)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão</li> <li>- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>- ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Combinação: Piquê Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar o piquê com fluidez e velocidade</li> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)</li> <li>- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo</li> </ul>							
	Nota	0	-1	-1			Penalização

<b>Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos</li> <li>- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- 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</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

<b>Patinar num círculo fechado para trás</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)</li> <li>- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)</li> <li>- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	-2	-2	-2			Penalização

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juíz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juíz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira

Juíz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

21	124642	GNA			APMin	Débora Sofia Neiva	
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

<u>Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente Consecutivos</u>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés</li> <li>- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<u>Deslizar em posição de Avião (Camel)</u>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão</li> <li>- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>- ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia</li> </ul>							
	Nota	0	0	1			Penalização

<u>Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)</u>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<u>Combinação: Piqué Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside - 3t FO)</u>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar o piqué com fluidez e velocidade</li> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)</li> <li>- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo</li> </ul>							
	Nota	0	-1	-1			Penalização

<u>Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta</u>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos</li> <li>- Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- 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</li> </ul>							
	Nota	0	1	0			Penalização

<u>Patinar num círculo fechado para trás</u>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)</li> <li>- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)</li> <li>- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

10	102353	GNA			APMin	Ema Joana Sales			
	Nota	5,2	5,3	5,3	Penalização		Resultado	5,3 - Aprovado	

<b>Deslizar em posição de Águia</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter o tronco direito e verticalizado</li> <li>Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido</li> <li>Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados</li> </ul>									
	Nota	2	2	1			Penalização		

<b>One Foot Turns (iniciação ao travelling)</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens</li> <li>Manter o tronco em posição verticalizada</li> <li>Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do ringue</li> </ul>									
	Nota	0	0	0			Penalização		

<b>Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções</li> <li>Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé</li> </ul>									
	Nota	0	0	1			Penalização		

<b>Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões</li> <li>Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões</li> </ul>									
	Nota	0	0	0			Penalização		

<b>Dois Body Movements (BM)</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento</li> <li>Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores</li> </ul>									
	Nota	0	1	1			Penalização		

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel</li> <li>Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluída, em ambos os sentidos</li> </ul>									
	Nota	0	0	0			Penalização		

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira  
 Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego  
 Juíz Nº2: APMin - Maria João Ferreira

Juiz Árbitro: APMin - Daniel Pereira Fonseca  
 Juíz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira  
 Juíz Nº3: APMin - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

##### Inic. I

17	128685	HCB			APMin	Mafalda João Lopes			
	Nota	5,0	5,1	5,0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado	

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>									
	Nota	-1	-1	-1			Penalização		

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>									
	Nota	0	0	0			Penalização		

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>									
	Nota	0	0	0			Penalização		

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

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>									
	Nota	1	0	1			Penalização		

<b>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– Definir a receção dos dois 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.</li> </ul>									
	Nota	0	2	0			Penalização		

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

**Diretor de Prova:** Paula Oliveira  
**Calculador/Data Operator:** APMin - Carla Isabel Rego  
**Juíz Nº2:** APMin - Maria João Ferreira

**Juíz Árbitro:** APMin - Daniel Pereira Fonseca  
**Juíz Nº1:** APSM - Carlota Alves Pereira  
**Juíz Nº3:** APMin - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

1	98326	HCB			APMin	Elisabete Pichugina	
Nota		5,1	5,1	5,2	Penalização	Resultado	5,1 - Aprovado

<b>Patinar Em Círculo Fechado Para frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)</li> <li>– Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)</li> <li>– Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido</li> </ul>							
Nota		0	0	0	Penalização		

<b>Curvas exteriores para trás</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
Nota		0	0	0	Penalização		

<b>Change of edge sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente os rodados exteriores e interiores</li> <li>– Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés</li> <li>– Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado</li> </ul>							
Nota		0	0	0	Penalização		

<b>Salto de Cavalo</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizar apenas um travão</li> <li>– Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta</li> <li>– Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta</li> </ul>							
Nota		1	1	1	Penalização		

<b>Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador</li> <li>– Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> </ul>							
Nota		0	0	1	Penalização		

<b>Um Body Movement (BM)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>– Demonstrar fluidez no movimento</li> <li>– Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)</li> </ul>							
Nota		0	0	0	Penalização		

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

2	126890	HCB			APMin	Lana Silva Pereira		
Nota		5,2	5,1	5.0	Penalização	Resultado		5,1 - Aprovado

<b>Patinar Em Círculo Fechado Para frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)</li> <li>– Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)</li> <li>– Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido</li> </ul>								
Nota		1	0	0	Penalização			

<b>Curvas exteriores para trás</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>								
Nota		0	0	0	Penalização			

<b>Change of edge sobre um pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente os rodados exteriores e interiores</li> <li>– Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés</li> <li>– Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado</li> </ul>								
Nota		0	0	0	Penalização			

<b>Salto de Cavalo</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizar apenas um travão</li> <li>– Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta</li> <li>– Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta</li> </ul>								
Nota		1	1	0	Penalização			

<b>Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador</li> <li>– Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> </ul>								
Nota		0	0	0	Penalização			

<b>Um Body Movement (BM)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>– Demonstrar fluidez no movimento</li> <li>– Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)</li> </ul>								
Nota		0	0	0	Penalização			

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

1	125449	HCB			APMin	Leonor Silva Mendes		
	Nota	5,0	4,9	5,0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés</li> <li>- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior</li> </ul>								
	Nota	0	-1	0			Penalização	

<b>Rotação sobre os dois pés</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar um movimento contínuo durante as rotações</li> <li>- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim</li> <li>- ****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar todas as fases de um salto: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos</li> <li>- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter o rodado constante durante a execução do exercício</li> <li>- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo</li> <li>- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Três Interior Frente (Three turn forward inside - 3t FI)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro</li> <li>- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão</li> <li>- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira  
Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego  
Juiz Nº2: APMin - Maria João Ferreira

Juiz Árbitro: APMin - Daniel Pereira Fonseca  
Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira  
Juiz Nº3: APMin - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

2	123702	HCB			APMin	Leonor Costa Pereira	
	Nota	5,0	4,9	5,0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés</li> <li>- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	0			Penalização

<b>Rotação sobre os dois pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar um movimento contínuo durante as rotações</li> <li>- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim</li> <li>-****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão - rotação - saída</li> <li>- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos</li> <li>- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões</li> </ul>							
	Nota	1	0	0			Penalização

<b>Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter o rodado constante durante a execução do exercício</li> <li>- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo</li> <li>- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> </ul>							
	Nota	0	1	0			Penalização

<b>Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	-1	0			Penalização

<b>Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro</li> <li>- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão</li> <li>- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira  
 Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego  
 Juíz Nº2: APMin - Maria João Ferreira

Juiz Árbitro: APMin - Daniel Pereira Fonseca  
 Juíz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira  
 Juíz Nº3: APMin - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

3	123492	HCB	APMin	Gabriela Carvalho Rito	
Nota	4,7	4,6	4,7	Penalização	Resultado
					4,7 - Reprovado

#### Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

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

#### Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim
- \*\*\*\*Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

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

#### Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

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

#### Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

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

#### Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

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

#### Três Interior Frente (Three turn forward inside - 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

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

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. IV

4	125225	HCB			APMin	Lara Afonso Borges			
	Nota	5,0	4,9	5,0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado	

<b>Dois Cross-Roll (XR) Para Trás Consecutivos</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora</li> <li>- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés</li> <li>- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior</li> </ul>									
	Nota	-1	-1	0			Penalização		

<b>Rotação sobre os dois pés</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar um movimento contínuo durante as rotações</li> <li>- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim</li> <li>-****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões</li> </ul>									
	Nota	1	0	0			Penalização		

<b>Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar todas as fases de um salto: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos</li> <li>- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões</li> </ul>									
	Nota	0	0	0			Penalização		

<b>Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter o rodado constante durante a execução do exercício</li> <li>- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo</li> <li>- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> </ul>									
	Nota	0	0	0			Penalização		

<b>Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk</li> <li>- 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)</li> <li>- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido</li> </ul>									
	Nota	0	0	0			Penalização		

<b>Três Interior Frente (Three turn forward inside - 3t FI)</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro</li> <li>- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão</li> <li>- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício</li> </ul>									
	Nota	0	0	0			Penalização		

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira  
 Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego  
 Juíz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca  
 Juíz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira  
 Juíz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

8	125525	HCB			APMin	Alessandro Mathias Ribeiro		
Nota		5,2	5,2	5,2	Penalização	Resultado		5,2 - Aprovado

<b>Deslizar em posição de Águia</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter o tronco direito e verticalizado</li> <li>Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido</li> <li>Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados</li> </ul>								
Nota		1	1	0	Penalização			

<b>One Foot Turns (iniciação ao travelling)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens</li> <li>Manter o tronco em posição verticalizada</li> <li>Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do ringue</li> </ul>								
Nota		0	0	1	Penalização			

<b>Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções</li> <li>Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé</li> </ul>								
Nota		1	0	1	Penalização			

<b>Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões</li> <li>Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões</li> </ul>								
Nota		0	0	-1	Penalização			

<b>Dois Body Movements (BM)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento</li> <li>Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores</li> </ul>								
Nota		0	1	1	Penalização			

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel</li> <li>Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos</li> </ul>								
Nota		0	0	0	Penalização			

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

**Diretor de Prova:** Paula Oliveira  
**Calculador/Data Operator:** APMin - Carla Isabel Rego  
**Juíz Nº2:** APMin - Maria João Ferreira

**Juíz Árbitro:** APMin - Daniel Pereira Fonseca  
**Juíz Nº1:** APSM - Carlota Alves Pereira  
**Juíz Nº3:** APMin - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

9	125415	HCB			APMin	Leonor Lopes Simões		
Nota		5,1	5,0	5,1	Penalização	Resultado		5,1 - Aprovado

<b>Deslizar em posição de Águia</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter o tronco direito e verticalizado</li> <li>Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido</li> <li>Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados</li> </ul>								
Nota		1	1	0	Penalização			

<b>One Foot Turns (iniciação ao travelling)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens</li> <li>Manter o tronco em posição verticalizada</li> <li>Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do ringue</li> </ul>								
Nota		0	0	1	Penalização			

<b>Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções</li> <li>Realizar todas as fases dos saltos: preparação - flexão - impulsão - rotação - saída</li> <li>Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé</li> </ul>								
Nota		0	0	0	Penalização			

<b>Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar</li> <li>Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões</li> <li>Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões</li> </ul>								
Nota		0	0	-1	Penalização			

<b>Dois Body Movements (BM)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento</li> <li>Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores</li> </ul>								
Nota		0	0	1	Penalização			

<b>Uma Volta de três em cada sentido</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)</li> <li>Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) - Close, Open ou Heel to Heel</li> <li>Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos</li> </ul>								
Nota		0	-1	0	Penalização			

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira  
 Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego  
 Juíz Nº2: APMin - Maria João Ferreira

Juiz Árbitro: APMin - Daniel Pereira Fonseca  
 Juíz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira  
 Juíz Nº3: APMin - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

##### Inic. I

11	130262	RAHC	APMin	Laura Handel Resende				
	Nota	4,4	4,3	4,3	Penalização		Resultado	4,3 - Reprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>								
	Nota	-1	-1	-1			Penalização	

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>								
	Nota	0	0	-1			Penalização	

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>								
	Nota	-2	-2	-2			Penalização	

<b>Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado</li> <li>– A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente</li> <li>– Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal</li> </ul>								
	Nota	-1	-2	-1			Penalização	

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>								
	Nota	-2	-2	-2			Penalização	

<b>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– Definir a receção dos dois 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.</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira  
 Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego  
 Juíz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca  
 Juíz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira  
 Juíz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

12	130261	RAHC	APMin	Gil Ferreira Cunha			
	Nota	5,0	5,1	5,0	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>							
	Nota	1	2	1			Penalização

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

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

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	1	0	1			Penalização

<b>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– Definir a receção dos dois 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.</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira  
 Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego  
 Juíz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca  
 Juíz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira  
 Juíz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

13	130265	RAHC	APMin	Gabriel José Barroso				
	Nota	4,7	4,7	4,6	Penalização		Resultado	4,7 - Reprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>								
	Nota	-1	-1	-1			Penalização	

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>								
	Nota	-1	-1	-1			Penalização	

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>								
	Nota	-1	-1	-2			Penalização	

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

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– Definir a receção dos dois 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.</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

##### Inic. I

14	130257	RAHC	APMin	Matilde Santos Andrade			
	Nota	4,8	4,7	4,7	Penalização		Resultado 4,7 - Reprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

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

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– Definir a receção dos dois 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.</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira  
 Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego  
 Juíz Nº2: APMin - Maria João Ferreira

Juiz Árbitro: APMin - Daniel Pereira Fonseca  
 Juíz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira  
 Juíz Nº3: APMin - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

15	130260	RAHC	APMin	Maria Clara Batista			
	Nota	5,3	5,3	5,3	Penalização		Resultado
							5,3 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>							
	Nota	0	2	1			Penalização

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	1	0	1			Penalização

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	2	2	1			Penalização

<b>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– Definir a receção dos dois 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.</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

**Diretor de Prova:** Paula Oliveira  
**Calculador/Data Operator:** APMIn - Carla Isabel Rego  
**Juíz Nº2:** APMIn - Maria João Ferreira

**Juíz Árbitro:** APMIn - Daniel Pereira Fonseca  
**Juíz Nº1:** APSM - Carlota Alves Pereira  
**Juíz Nº3:** APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

16	130263	RAHC	APMin	Lia Dinis Ferreira			
	Nota	5,0	4,9	5,0	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	0			Penalização

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	1	1	1			Penalização

<b>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– Definir a receção dos dois 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.</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira  
 Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego  
 Juíz Nº2: APMin - Maria João Ferreira

Juiz Árbitro: APMin - Daniel Pereira Fonseca  
 Juíz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira  
 Juíz Nº3: APMin - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

27	130443	RAHC	APMin	Sara Cristina Moreira			
	Nota	5,6	5,7	5,6	Penalização		Resultado
							5,6 - Aprovado

<b>Carrinho nos dois pés para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos</li> <li>– 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°)</li> </ul>							
	Nota	2	2	2			Penalização

<b>Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés</li> <li>– Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Curvas exteriores sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	0	1	1			Penalização

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

<b>Deslizar em posição de 4 para a frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> <li>– Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão</li> </ul>							
	Nota	2	2	2			Penalização

<b>Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.</li> <li>– Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.</li> <li>– Definir a receção dos dois 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.</li> </ul>							
	Nota	1	1	1			Penalização

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira  
 Calculador/Data Operator: APMin - Carla Isabel Rego  
 Juíz Nº2: APMin - Maria João Ferreira

Juiz Árbitro: APMin - Daniel Pereira Fonseca  
 Juíz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira  
 Juíz Nº3: APMin - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

19	130260	RAHC	APMin	Maria Clara Batista			
	Nota	5,2	5,2	5,2	Penalização		Resultado
							5,2 - Aprovado

<b>Patinar Em Círculo Fechado Para frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)</li> <li>Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)</li> <li>Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	1	1	0			Penalização

<b>Curvas exteriores para trás</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Change of edge sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Definir corretamente os rodados exteriores e interiores</li> <li>Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés</li> <li>Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado</li> </ul>							
	Nota	0	0	1			Penalização

<b>Salto de Cavalo</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar apenas um travão</li> <li>Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta</li> <li>Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta</li> </ul>							
	Nota	1	1	1			Penalização

<b>Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador</li> <li>Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão</li> <li>Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Um Body Movement (BM)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>Demonstrar fluidez no movimento</li> <li>Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

20	126247	RAHC	APMin	Mafalda Machado Ferreira			
	Nota	5,0	5,0	5,1	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

<b>Patinar Em Círculo Fechado Para frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)</li> <li>– Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)</li> <li>– Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Curvas exteriores para trás</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	0	-1	0			Penalização

<b>Change of edge sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente os rodados exteriores e interiores</li> <li>– Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés</li> <li>– Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Salto de Cavalo</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizar apenas um travão</li> <li>– Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta</li> <li>– Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta</li> </ul>							
	Nota	0	1	1			Penalização

<b>Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador</li> <li>– Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Um Body Movement (BM)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>– Demonstrar fluidez no movimento</li> <li>– Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

21	98343	RAHC	APMin	Mariana Carneiro Cardoso			
	Nota	4,9	5.0	5.0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

<b>Patinar Em Círculo Fechado Para frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)</li> <li>– Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)</li> <li>– Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	-1			Penalização

<b>Curvas exteriores para trás</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Change of edge sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente os rodados exteriores e interiores</li> <li>– Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés</li> <li>– Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Salto de Cavalo</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizar apenas um travão</li> <li>– Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta</li> <li>– Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta</li> </ul>							
	Nota	0	1	1			Penalização

<b>Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador</li> <li>– Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Um Body Movement (BM)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>– Demonstrar fluidez no movimento</li> <li>– Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

22	101352	RAHC	APMin	Alice Cristina Ferreira			
	Nota	5,0	5,0	5,1	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovado

<b>Patinar Em Círculo Fechado Para frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)</li> <li>– Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)</li> <li>– Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	0	0		Penalização	

<b>Curvas exteriores para trás</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	-1	-1	0		Penalização	

<b>Change of edge sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente os rodados exteriores e interiores</li> <li>– Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés</li> <li>– Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado</li> </ul>							
	Nota	0	0	0		Penalização	

<b>Salto de Cavalo</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizar apenas um travão</li> <li>– Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta</li> <li>– Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta</li> </ul>							
	Nota	1	1	1		Penalização	

<b>Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador</li> <li>– Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> </ul>							
	Nota	0	0	0		Penalização	

<b>Um Body Movement (BM)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>– Demonstrar fluidez no movimento</li> <li>– Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)</li> </ul>							
	Nota	0	0	0		Penalização	

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

23	127014	RAHC	APMin	Maria João Freitas				
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

<b>Patinar Em Círculo Fechado Para frente</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)</li> <li>– Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)</li> <li>– Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Curvas exteriores para trás</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>								
	Nota	-1	-1	-1			Penalização	

<b>Change of edge sobre um pé</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente os rodados exteriores e interiores</li> <li>– Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés</li> <li>– Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Salto de Cavalo</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizar apenas um travão</li> <li>– Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta</li> <li>– Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta</li> </ul>								
	Nota	1	1	1			Penalização	

<b>Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador</li> <li>– Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

<b>Um Body Movement (BM)</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>– Demonstrar fluidez no movimento</li> <li>– Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)</li> </ul>								
	Nota	0	0	0			Penalização	

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela



### 3ª Provas Acesso Iniciação

APBraga | 2025-03-08 - 2025-03-09

#### Folhas Detalhadas | Detalhe

#### Inic. II

24	130443	RAHC	APMin	Sara Cristina Moreira			
	Nota	5,0	5,1	5,0	Penalização		Resultado
							5.0 - Aprovado

<b>Patinar Em Círculo Fechado Para frente</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)</li> <li>– Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)</li> <li>– Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Curvas exteriores para trás</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé</li> <li>– Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício</li> <li>– Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Change of edge sobre um pé</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir corretamente os rodados exteriores e interiores</li> <li>– Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés</li> <li>– Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Salto de Cavalo</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilizar apenas um travão</li> <li>– Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta</li> <li>– Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta</li> </ul>							
	Nota	0	1	0			Penalização

<b>Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador</li> <li>– Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão</li> <li>– Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

<b>Um Body Movement (BM)</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos</li> <li>– Demonstrar fluidez no movimento</li> <li>– Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)</li> </ul>							
	Nota	0	0	0			Penalização

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

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº2: APMIn - Maria João Ferreira

Juiz Nº3: APMIn - Carolina Almeida Varela