



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

6	129229	APA			APMin	Maria Luísa Silva		
	Nota	5,2	5,1	5,2	Penalização		Resultado	5,2 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- 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.

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: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juiz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juiz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

7	126132	APA	APMin	Alice Sampaio Pereira
	Nota	5,3	5,3	5,4
			Penalização	
				Resultado
				5,3 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- 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.

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: APSM - Carlota Alves Pereira

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juíz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juíz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

8	129232	APA	APMin	Lia Marques Reis			
	Nota	5,0	5,0	5,4	Penalização		Resultado 5,1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

Nota	0	0	2	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- 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.

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: APSM - Carlota Alves Pereira

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juíz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juíz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

10	95657	APA	APMin	Mafalda Fonseca Calçada
	Nota	5.0	5.0	5.0
		Penalização		
		Resultado		
		5.0 - Aprovado		

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

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

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

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

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

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

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

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

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

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

Nota	0	0	-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: APMIn - Carla Andreia Alves

Juiz Nº2: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

11	105354	APA	APMin	Luísa Ribeiro Monteiro
	Nota	5.0	5.0	5.0
		Penalização		
		Resultado		
		5.0 - Aprovado		

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

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

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

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

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

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

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

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juiz Nº2: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

1	96144	APA	APMin	Luana Salgado Peneda
	Nota	5,1	5,2	5,2
			Penalização	
				Resultado
				5,2 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

- Manter o tronco direito e verticalizado
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido
- Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados

	Nota	1	2	2
				Penalização

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

- Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens
- Manter o tronco em posição verticalizada
- Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do ringue

	Nota	0	0	0
				Penalização

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé

- Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé

	Nota	0	0	0
				Penalização

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)

- Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar
- ****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

	Nota	0	0	0
				Penalização

Dois Body Movements (BM)

- Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento
- Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores

	Nota	0	0	0
				Penalização

Uma Volta de três em cada sentido

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

	Nota	0	0	0
				Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº2: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juiz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juiz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

9	129188	EDV	APMin	Sofia Ferreira Viana			
	Nota	5,1	5,1	5,1	Penalização		Resultado 5,1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- 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.

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: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juiz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juiz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

2	99596	EDV	APMin	Eva Cruz Curval			
	Nota	5,0	5,2	5,3	Penalização		Resultado 5,2 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

- Manter o tronco direito e verticalizado
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido
- Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados

Nota	0	1	2	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

- Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens
- Manter o tronco em posição verticalizada
- Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do ringue

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

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé

- Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé

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

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)

- Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar
- ****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

Dois Body Movements (BM)

- Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento
- Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores

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

Uma Volta de três em cada sentido

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº2: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juiz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juiz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

3	125771	EDV	APMin	Benedita Rego Carneiro			
	Nota	5,1	5,1	5,1	Penalização		Resultado 5,1 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

- Manter o tronco direito e verticalizado
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido
- Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados

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

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

- Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens
- Manter o tronco em posição verticalizada
- Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do ringue

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

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé

- Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé

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

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)

- Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar
- ****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

Dois Body Movements (BM)

- Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento
- Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores

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

Uma Volta de três em cada sentido

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

	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: APSM - Carlota Alves Pereira

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juíz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juíz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

1	127857	EPAB	APMin	Martim Alves Vieira			
	Nota	5,0	5,0	5,1	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- 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.

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: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juiz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juiz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

2	126866	EPAB	APMin	Juliana Pinto Rijo			
	Nota	5,3	5,3	5,4	Penalização		Resultado 5,3 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- 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.

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: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juiz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juiz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

3	127810	EPAB			APMin	maria lima cunha		
	Nota	5,2	5,1	5,2	Penalização		Resultado	5,2 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- 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.

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: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juiz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juiz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

4	100370	EPAB			APMin	Armando Eduardo Costa		
	Nota	4,5	4,6	4,5	Penalização		Resultado	4,5 - Reprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente

- Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)
- Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)
- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

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

Curvas exteriores para trás

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

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

Change of edge sobre um pé

- Definir corretamente os rodados exteriores e interiores
- Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés
- Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado

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

Salto de Cavalo

- Utilizar apenas um travão
- Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta
- Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta

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

Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)

- ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador
- Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé

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

Um Body Movement (BM)

- Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Demonstrar fluidez no movimento
- Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº2: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juiz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juiz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

5	127810	EPAB	APMin	maria lima cunha			
	Nota	4,7	4,7	4,6	Penalização		Resultado 4,7 - Reprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente

- Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)
- Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)
- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

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

Curvas exteriores para trás

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

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

Change of edge sobre um pé

- Definir corretamente os rodados exteriores e interiores
- Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés
- Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado

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

Salto de Cavalo

- Utilizar apenas um travão
- Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta
- Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta

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

Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)

- ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador
- Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé

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

Um Body Movement (BM)

- Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Demonstrar fluidez no movimento
- Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juiz Nº2: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

6	102189	EPAB			APMin	Pedro Daniel Moura		
	Nota	4,5	4,5	4,5	Penalização		Resultado	4,5 - Reprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente

- Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)
- Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)
- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

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

Curvas exteriores para trás

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

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

Change of edge sobre um pé

- Definir corretamente os rodados exteriores e interiores
- Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés
- Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado

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

Salto de Cavalo

- Utilizar apenas um travão
- Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta
- Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta

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

Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)

- ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador
- Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé

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

Um Body Movement (BM)

- Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Demonstrar fluidez no movimento
- Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juíz Nº2: APSM - Carlota Alves Pereira

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juíz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juíz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

4	105397	EPAB			APMin	Lara Pereira machado		
	Nota	4,6	4,6	4,4	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	-2	Penalização	
------	--	----	----	----	-------------	--

Deslizar em posição de Avião (Camel)

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

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

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

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

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

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

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

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

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

Patinar num círculo fechado para trás

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)
- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

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: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juiz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juiz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

5		125136		EPAB		APMin		Maria Francisca Gonçalves	
Nota		4,6	4,6	4,5	Penalização		Resultado		4,6 - 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	-2	Penalização
------	----	----	----	-------------

Deslizar em posição de Avião (Camel)

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

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

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

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

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

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº2: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juiz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juiz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

6	102261	EPAB			APMin	Maria Torres Basto		
	Nota	4,6	4,5	4,7	Penalização		Resultado	4,6 - 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	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	-1	-1	0	Penalização
------	----	----	---	-------------

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

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

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

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº2: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juiz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juiz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

1	104892	EPAB	APMin	Helena Silva Pereira			
	Nota	5,2	5,3	5,0	Penalização		Resultado 5,2 - Aprovado

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	-1	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	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

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

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

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

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

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

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

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

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

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

Nota	0	0	-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: APMIn - Carla Andreia Alves

Juiz Nº2: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

4	99450	EPAB			APMin	Margarida Carvalho Sousa		
	Nota	4,7	4,7	4,7	Penalização		Resultado	4,7 - Reprovado

Deslizar em posição de Águia

- Manter o tronco direito e verticalizado
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido
- Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados

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

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

- Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens
- Manter o tronco em posição verticalizada
- Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do ringue

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

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé

- Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé

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

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)

- Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar
- ****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

Dois Body Movements (BM)

- Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento
- Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores

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

Uma Volta de três em cada sentido

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº2: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juiz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juiz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

5	97279	EPAB		APMin	Bianca Pereira Magalhaes			
	Nota	4,9	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

- Manter o tronco direito e verticalizado
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido
- Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados

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

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

- Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens
- Manter o tronco em posição verticalizada
- Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do ringue

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

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé

- Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé

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

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)

- Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar
- ****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

Dois Body Movements (BM)

- Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento
- Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores

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

Uma Volta de três em cada sentido

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

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: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juiz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juiz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

6	104892	EPAB	APMin	Helena Silva Pereira			
	Nota	5,1	5,1	5,1	Penalização		Resultado 5,1 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

- Manter o tronco direito e verticalizado
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido
- Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados

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

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

- Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens
- Manter o tronco em posição verticalizada
- Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do ringue

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

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé

- Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé

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

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)

- Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar
- ****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

Dois Body Movements (BM)

- Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento
- Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores

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

Uma Volta de três em cada sentido

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº2: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juiz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juiz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

8	97025	EPAB	APMin	Lia leite rauber			
	Nota	5,2	5,1	5,1	Penalização		Resultado 5,1 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

- Manter o tronco direito e verticalizado
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido
- Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados

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

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

- Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens
- Manter o tronco em posição verticalizada
- Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do ringue

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

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé

- Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé

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

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)

- Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar
- ****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

Dois Body Movements (BM)

- Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento
- Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores

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

Uma Volta de três em cada sentido

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº2: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juiz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juiz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

9	100487	EPAB	APMin	Lara Tateo Sa			
	Nota	5.0	4,9	5.0	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

- Manter o tronco direito e verticalizado
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido
- Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados

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

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

- Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens
- Manter o tronco em posição verticalizada
- Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do ringue

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

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé

- Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé

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

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)

- Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar
- ****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

Dois Body Movements (BM)

- Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento
- Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores

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

Uma Volta de três em cada sentido

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

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

Juiz Nº2: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juiz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juiz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

10	128684	HCB			APMin	José Afonso Lopes		
Nota		5.0	5,1	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- 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.

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: APMIn - Carla Andreia Alves

Juiz Nº2: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

11	128688	HCB			APMin	Bia Silva Braga		
Nota		5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- 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.

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: APSM - Carlota Alves Pereira

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juíz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juíz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

12	105177	HCB	APMin	Maria Adele Silva			
	Nota	5,1	5,1	5,0	Penalização		Resultado 5,1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- 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.

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: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juiz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juiz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

13	129659	HCB	APMin	Rita Peixoto Pereira			
	Nota	5,1	5,1	5,2	Penalização		Resultado 5,1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- 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.

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: APSM - Carlota Alves Pereira

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juíz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juíz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

14	128682	HCB			APMin	Beatriz Vilas Costa		
	Nota	5,0	5,1	5,5	Penalização		Resultado	5,2 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

Nota	-1	0	2	Penalização	
------	----	---	---	-------------	--

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- 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.

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: APSM - Carlota Alves Pereira

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juíz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juíz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

15	104101	HCB			APMin	IARA SOFIA FERNANDES		
Nota		5,0	5,0	5,1	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- 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.

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: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juiz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juiz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

16	127845	HCB			APMin	Inês Cristina Teixeira		
Nota		4,9	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- 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.

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: APMIn - Carla Andreia Alves

Juiz Nº2: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

17	127844	HCB			APMin	Daniel Gonçalves Oliveira		
Nota		5,3	5,2	5,3	Penalização		Resultado	5,3 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

Nota		1	2	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- 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.

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juíz Nº2: APSM - Carlota Alves Pereira

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juíz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juíz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

18	128678	HCB			APMin	Ana Sofia Guimarães		
Nota		5,3	5,3	5,5	Penalização		Resultado	5,4 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- 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.

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: APSM - Carlota Alves Pereira

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juíz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juíz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

3	127288	HCB	APMin	Letícia Castro Carvalho			
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente

- Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)
- Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)
- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

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

Curvas exteriores para trás

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

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

Change of edge sobre um pé

- Definir corretamente os rodados exteriores e interiores
- Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés
- Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado

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

Salto de Cavalo

- Utilizar apenas um travão
- Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta
- Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta

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

Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)

- ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador
- Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé

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

Um Body Movement (BM)

- Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Demonstrar fluidez no movimento
- Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juíz Nº2: APSM - Carlota Alves Pereira

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juíz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juíz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

1	123702	HCB	APMin	Leonor Costa Pereira
	Nota	5,1	5,1	5,0
		Penalização		
		Resultado		5,1 - 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	1	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

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

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

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

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

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

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

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

Nota	0	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	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: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juiz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juiz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

2	125415	HCB	APMin	Leonor Lopes Simões		
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	1	1	1	Penalização
------	---	---	---	-------------

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

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

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

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

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

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

Patinar num círculo fechado para trás

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)
- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

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: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juiz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juiz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

3	125225	HCB			APMin	Lara Afonso Borges		
	Nota	5.0	5,1	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	1	2	1	Penalização
------	---	---	---	-------------

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

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

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

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

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

Nota	-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	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: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juiz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juiz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

2	125415	HCB			APMin	Leonor Lopes Simões		
	Nota	5,0	5,0	4,9	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

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

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

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

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

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

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

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

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

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

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

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: APSM - Carlota Alves Pereira

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juíz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juíz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

3	103406	HCB			APMin	Afonso Miguel Rocha		
	Nota	5,2	5,2	5.0	Penalização		Resultado	5,1 - Aprovado

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

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

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

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

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

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

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

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juiz Nº2: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

4	125525	HCB	APMin	Alessandro Mathias Ribeiro			
	Nota	4,5	4,5	4,7	Penalização		Resultado 4,6 - 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	-1	-1	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	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

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

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

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juíz Nº2: APSM - Carlota Alves Pereira

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juíz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juíz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

13	103406	HCB			APMin	Afonso Miguel Rocha		
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

- Manter o tronco direito e verticalizado
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido
- Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados

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

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

- Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens
- Manter o tronco em posição verticalizada
- Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do ringue

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

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé

- Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé

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

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)

- Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar
- ****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

Dois Body Movements (BM)

- Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento
- Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores

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

Uma Volta de três em cada sentido

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº2: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juiz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juiz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

5	129050	HCF	APMin	Francisca Maria Sá			
	Nota	5,2	5,1	5,4	Penalização		Resultado 5,2 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

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

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

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

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

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

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

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

Deslizar em posição de 4 para a frente

- ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

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

Um salto Sem Rotação Sobre os Dois Pés

- Após a fase de impulsão ambos os pés devem deixar o contacto com a superfície em simultâneo.
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão - voo - saída.
- 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.

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: APSM - Carlota Alves Pereira

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juíz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juíz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

1	126435	HCF			APMin	Leonor Martins Ribeiro		
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente

- Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)
- Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)
- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

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

Curvas exteriores para trás

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

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

Change of edge sobre um pé

- Definir corretamente os rodados exteriores e interiores
- Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés
- Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado

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

Salto de Cavalo

- Utilizar apenas um travão
- Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta
- Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta

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

Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)

- ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador
- Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé

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

Um Body Movement (BM)

- Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Demonstrar fluidez no movimento
- Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juíz Nº2: APSM - Carlota Alves Pereira

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juíz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juíz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

2	102257	HCF	APMin	Maria Luísa Laranjeira			
	Nota	4,6	4,6	4,6	Penalização		Resultado 4,6 - Reprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente

- Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)
- Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)
- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

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

Curvas exteriores para trás

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

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

Change of edge sobre um pé

- Definir corretamente os rodados exteriores e interiores
- Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés
- Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado

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

Salto de Cavalo

- Utilizar apenas um travão
- Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta
- Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta

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

Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)

- ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador
- Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé

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

Um Body Movement (BM)

- Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Demonstrar fluidez no movimento
- Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juiz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juiz Nº2: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

5	101227	HCF	APMin	Bárbara Caseiro Lages			
	Nota	4,9	5.0	5.0	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovado

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

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

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

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

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juíz Nº2: APSM - Carlota Alves Pereira

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juíz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juíz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

6	124545	HCF	APMin	Joana Freire			
	Nota	4,9	5.0	5.0	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovado

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

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

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

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

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

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

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

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

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

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

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

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: Paula Oliveira

Calculador/Data Operator: APMIn - Carla Isabel Rego

Juíz Nº2: APSM - Carlota Alves Pereira

Juíz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juíz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juíz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

8	124541	HCF	APMin	Victória Carvalho Freire			
	Nota	4,9	5.0	5.0	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovado

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	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

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

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

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

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

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

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

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

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

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

Nota	-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: APMIn - Carla Andreia Alves

Juiz Nº2: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

9	104720	HCF	APMin	Catarina Guimarães Roldão		
Nota	4,9	5.0	5.0	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado

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	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

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

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

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

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

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

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

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

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

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

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

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

Nota	-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: APMIn - Carla Andreia Alves

Juiz Nº2: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

10	126445	HCF			APMin	Diana Pinto Pimenta		
Nota		5,0	5,0	4,9	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

- Manter o tronco direito e verticalizado
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido
- Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados

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

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

- Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens
- Manter o tronco em posição verticalizada
- Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do ringue

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

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé

- Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé

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

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)

- Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar
- ****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

Dois Body Movements (BM)

- Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento
- Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores

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

Uma Volta de três em cada sentido

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

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: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juiz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juiz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

11	124538	HCF	APMin	Francisca Campos Laranjeira
	Nota	5,0	5,1	5,1
			Penalização	
			Resultado	5,1 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

- Manter o tronco direito e verticalizado
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido
- Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados

	Nota	1	1	1
			Penalização	

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

- Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens
- Manter o tronco em posição verticalizada
- Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do ringue

	Nota	-1	0	0
			Penalização	

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé

- Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé

	Nota	0	0	0
			Penalização	

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)

- Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar
- ****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

	Nota	0	1	1
			Penalização	

Dois Body Movements (BM)

- Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento
- Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores

	Nota	0	0	0
			Penalização	

Uma Volta de três em cada sentido

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

	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

Juiz Nº2: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juiz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juiz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes



Prova Acesso Iniciação

Vila Praia de Âncora | 2025-02-15 - 2025-02-15

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

12	63617	HCF			APMin	Inês Vale Abreu		
	Nota	5,6	5,5	5,5	Penalização		Resultado	5,5 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

- Manter o tronco direito e verticalizado
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido
- Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados

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

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

- Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens
- Manter o tronco em posição verticalizada
- Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do ringue

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

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé

- Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé

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

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)

- Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar
- ****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

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

Dois Body Movements (BM)

- Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento
- Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores

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

Uma Volta de três em cada sentido

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

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

Juiz Nº2: APSM - Carlota Alves Pereira

Juiz Árbitro: APMIn - Daniel Pereira Fonseca

Juiz Nº1: APMIn - Carla Andreia Alves

Juiz Nº3: APMIn - Camila Lé Mendes